



# మానసిక శక్తులు

14M  
2-11-11  
RDI

$$\begin{array}{r} 122 \\ \hline 4 \cdot 91 \end{array}$$

ఎ. ఎక్స్, మూర్తి, ఎం. వి., బి. యల్

◆◆◆

మీలో నిరదాశ్చలం దాగివున్న అనేక మహాత్ముల  
దివ్యశక్తులను గురించి మీరు తెలుసుకోవడా  
అనేక అద్భుత విషయాలు యిందులో  
వివరించబడ్డాయి.

◆◆◆

ప కా శ కు లు

## దేశసేవ ప్రచురణలు

ಪ್ರಾಟ್ ನಂ. 2, ಇಂದಿರಾನಗರ್, ಪ್ರಾ. ಕಾ. ಕು. - 500 890

कापी. मु.]

1986

[పెరి మా. 15

ACC NO  
18632

## ఈ పుస్తకంలో ....

ప్రతి వారిలోను చురుగుపడి పున్న అనేక మానసిక శక్తులను గురించి అందరికీ సులువుగా తెలిసేలా వివరించే ప్రయత్నం యీ పుస్తకంలో జరిగింది. ఇవి తెలుసుకోవటం వల్ల ఎలాంటి జీవితం అయినా సుఖశాంతులతో చాలవరకు మెరుగవుతుంది.

ఈ పుస్తకం పుటలు అక్కడక్కడ చూడేదానికన్నా మొత్తం చదివిన వారికి యెక్కువ ఫలయోగ ముంటుంది. జీవిత విజయాలకు యిందులోని ధర్మాస్థాలు ప్రతి వారికి మేలు చేస్తాయి.

మద్రాసులోని కన్నెమెరా, యూనివర్సిటీ, అడయారు లైబ్రరీలలో మానసిక సంబంధమైన పుస్తకములు అనేక మదలన్నాయి- వాటిలో నిపుణులు వ్రాసిన ముఖ్యమైన 1200ల పుస్తకాలకు పైగా చూచి వాటిలోని మంచి విషయాలన్నీ క్రోడీకరించి, “మెంటల్ పవర్సు” అనే అంగ్ల గ్రంథం ప్రచురించటం జరిగింది. అందులోని విషయాలన్నీ సంక్షిప్తంగా యిందులో వివరించబడ్డాయి. ఈ పుస్తకాన్ని బాగా శ్రద్ధగా చదివిన తరువాత యిందులోని విషయాల విలువను మీరే గ్రహించగలుగుతారు.

(ఇవి కావలసినవారు దేశ సేవప్రచురణలు, ప్లాట్ నెం-2, ఇందిరానగర్, హైదరాబాద్-500890 ఆంధ్రకు వ్రాస్తే వి. పి. పోస్టు ద్వారా పంపబడును.)

---

‘ప్రోగ్రెసివ్ ప్రింటర్సు’ విజయవాడ-520 002.

# విషయ సూచిక



Accepted  
1863

1. ప్రియమైనవి	5	24. సమ్మోహనావిధం	49
2. నిర్లక్ష్యభావం	6	25. శేష్ మార్గం	53
3. డాక్టర్లుబైదు	8	26. లూక్ మార్గం	54
4. ఫలానిశ్చయి	10	27. చికిత్సలు	58
5. గాలిలో కూర్చోనుట	11	28. యోగనిద్ర	62
6. స్వపానలో	13	29. విజయసూత్రాలు	63
7. పత్రికా వార్తలు	14	30. మేల్కొల్పు	64
8. ఆకర్షణ శక్తి	17	31. ఆత్మశక్తి	66
9. విశ్వప్రదాళిక	21	32. ఏకాగ్రత	67
10. ప్రయోగాలు	23	33. భావశక్తి	71
11. ఆకర్షణ మార్గాలు	25	34. తలంపుబలం	72
12. ప్రాణాయామం	28	35. నమ్మకం	73
13. ఆకర్షణ ఉపయోగం	31	36. జోష్యలు	75
14. అభ్యాస సహాయాలు	35	37. భావప్రయోగాలు	77
15. వతంజలి సూత్రాలు	37	38. పరిశోధన	79
16. శాస్త్రమార్గం	38	39. భావ అభ్యాసం	81
17. కన్నుల శక్తి	39	40. సుంకల్ప సూత్రాలు	83
18. కంటి వ్యాయామం	40	41. జీవిత విజయం	84
19. చుట్టూకోవం	41	42. దివ్యశ్రవణం	85
20. సమ్మోహన శక్తి	43	43. సహజగ్రహింపు	86
21. మెస్మరు	44	44. ప్రకృతిసిద్ధం	87
22. జాన్ యిలియట్స్	47	45. భావప్రసారం	88
23. శేష్ ఇన్ డైలు	48	46. భావసాధన	89

47. దివ్యదృష్టి	90	53. సూక్ష్మలోకాలు	105
48. స్వప్నాలలో		54. ఇతరవిషయాలు	108
దివ్యదృష్టి	90	55. అల్పభావాలు	109
49. మెలకువలో	91	56. అనందానికి	110
50. సాధనమార్గం	94	57. రంగులకాంతి	112
51. దుష్టశక్తులు	99	58. జ్ఞానశక్తి	113
52. ప్రేతశక్తులు	100		

### నేల్లుటాకు

ఈ తెలుగు పుస్తకంలో ఆంధ్ర మరియు నెల్లుటాకు నేల్లుటాకు చట్టాలు, రూల్స్ ఉన్నాయి. వ్యాపారం చేసుకొనే వారు, వారి రక్షణకు వారు విధిగా తెలుసుకోవలసినవి. ముందులో ఎన్నో వివరించబడ్డాయి. వెల రూ. 25.

### ఇన్ కంటాకు

ఇన్ కంటాకు, ఆ సంబంధిత అన్ని వివరాలలో సంవత్సరాలు వారి కర్తవ్యత తెలుసుకో దగ్గవన్నీ తెలుగులో వివరించబడ్డాయి. రూ. 25.

### మంత్రశక్తి

సంకల్పాలను క్లుప్తంగా కుదించి, ఏకాగ్రతతో అవి చేయటం ద్వారా ఆ సంబంధిత మంత్రశక్తి సిద్ధిస్తుంది, పూర్తి వివరాలున్నాయి. రూ. 10

పోస్టు ఖర్చులదనం దేశసేవ, హైదరాబాదు 500890 టి. బ్రా. సే మీక్కావలసిన పుస్తకాలు వంపబడను.

# మానసిక శక్తులు

## 1 అందరికీ ప్రియమైనవి

మానసిక శక్తులను గురించి తెలుసుకోవటం అందరికీ ప్రియమైన ఆ సక్తిని కలిగిస్తుంది ప్రపంచంలో అనాదినుంచి మహత్తర శక్తులలో నమ్మకం ఉంది. ఈ నమ్మకం అన్ని దేశాలలోను వున్నది. ఏ దేశపు పుణ్యాలు చూచినా దివ్య శక్తులను గురించిన గాథలు యెన్నో వుంటాయి. ప్రతివారు వీటిని గురించి ఏ కొంచెమో వినేకుండా వుండరు. గుర్తు తెచ్చు కోవడానికి ప్రయత్నిస్తే చాలామందికి గత జీవితకాలంలో వాటిని గురించి ఏ కాస్తో స్వంత అనుభవం లేకుండా వుండదు.

ప్రతి మానవునిలోను దివ్యశక్తులెన్నో నిద్రావస్థలో వున్నాయనే సంగతి ఎన్నడో గురించబడింది. వాటిని సరిగా అర్థంచేసుకొని, శిష్టిత మార్గాలలో సాధన చేయటం ద్వారా మానవుడేకు వాటిలో సిద్ధి లభిస్తుంది. ఈ శక్తులు అనేక రకాలుగా వున్నాయి. ప్రపంచ ప్రవక్తలంతా, సాధన లతో వీటిని ఏకాస్తో రుచిచూచిన తరువాత మానవుడు తనను గురించి తాను తెలుసుకోవలసిన అవుసరాన్ని బోధిస్తూ వచ్చారు.

తెనాలేవద్దు అనే మానసిక శాస్త్రజ్ఞుల ఇలావాళి; “మానవుని మించిన దివ్యశక్తిలేదు. ప్రకృతిలో మానవుడే ఒక దివ్య శక్తి. పైకి కనబడే మానవుడు గాదు; ఆ మానవుని అంతఃకరణలో అవి వున్నాయి.” మన వేదాలు యీ విధంగా కావించాయి. “నిద్ర మేల్కొని విజృంభించు, లజ్జాన్ని వేరుకొనేవరకు నిత్య సయత్నాన్ని మానవద్దు” అయినప్పటికి మనలో చాలామంది మానసిక శక్తులను గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవటానికి కనీసం ప్రయత్నాలుచేయడం.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విద్యుత్ యింజనీరు థాల్డెన్ స్టినుమిట్ యిలా అన్నారు: 'ఇకముందు కనగొనబడే కొత్తవి మానసిక సంబంధమైనవే అయివుంటాయి. ఈ శక్తులను గురించి చరిత్ర చాలా బోధిస్తుంది. మానవ అభివృద్ధికి ఇవి చాలా శక్తివంతమైనవి. అయినా వీటిని గర్హించి మనకు హర్షిగా తెలియదు. పదార్థ శక్తులను గురించి పరిశోధించినట్లు యివి ఇంకా పరిశోధించబడలేదు. రాబోయే కాలంలో మామూలు ప్రపంచకవస్తువుల అభివృద్ధి మానవునకు సంతృప్తిని, దివ్య నిర్మాణ శక్తిని యివ్వజాలదని తెలుసుకోగలుగుతారు నిర్లక్ష్యంతో వదిలివేయబడిన మానసిక శక్తులను గురించి, ఇక ముందు ప్రఖ్యాత శాస్త్రజ్ఞులు వారి పరిశోధనా కేంద్రాలను మానసిక ప్రయోగాలకు ఉపయోగించటం విధిగా జరుగుతుంది. అలాంటి రోజు వచ్చిన తరువాత, మనం యంతవరకు సాధించినదానికి అనేక రెట్లుగా ఎక్కువ అభివృద్ధిని అతి త్వరలో సాధించగలుగుతాము "

## 2 నిర్లక్ష్యభావం

మానసిక శక్తులను గురించి అందరకు అందుబాటులో వుండే పరిశోధనలు పరివిగా జరగనందున వీటిని గురించి రకరకాల అభిప్రాయాలతో, వీటిని నిర్లక్ష్య భావంతో వదిలివేయటం జరుగుతోంది జీవితంలోని నిజమైన విజయ సాధనకు ప్రతివారు వీటిని తెలుసుకొని సాధించటం అవసరం. అయితే మన అజ్ఞానంతో మనకు ఏదైతే జీవితానికి ఎక్కువగా పుష్కలమైనదిగా ఉంటుంది, అలాంటి వాటిని అతి సులువుగా వదిలివేయటం జరుగుతుంది. జరిపిపోయిన కాలాల్లో మేధావులంతా వీటిని ప్రజావ్యప్తికి తేవటానికి చాలా శ్రేయోచితం లేకుండా పయిల్చినారు. వారు బోధించించి అదృశ్యాలు అనుకోనేట్లు అజ్ఞానులకు మాత్రమే అదృశ్యాలుగా తెలుసుకోగలిగేవారికి మార్చింది. మన కొత్తవిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకోవటం అని అవి సహజంగా అనుభవించుకొని గ్రహించగలుగుతారు. ఇలాంటి మానసిక శక్తివంతాలు తమ గొప్ప శక్తివంతమైనవైతూ అన్ని భయమా అన్నట్లు, పరిపాలకులుకూడ అలాంటి విప్లవపులను, మహిమలను ఆణచిపెట్టటానికి ప్రయత్నించేవారు.

సాక్షాత్తు అనేవారు ఏదెన్నుకు చెందిన మహాతత్వవేత్త. ఆ

కాలంలో వారిని మించిన మేధావంతులే లేరు. ప్రజలకు మానసిక వెలుగులు గురించి బోధిస్తుండేవారు ఇది సహించలేని అధికారులు అతనిపై ఒక కప్పు వివంఝిచ్చి బంధంలాన త్రాగించి నాశనం చేశారు. ప్రజలకు వెలుగులోనికి తేవటానికి ఒక మహనీయుడు చేసిన ప్రయత్నానికి అలాంటి ఘోర ప్రతిఫలం జరిగింది.

పరమార్థ శతాబ్దంలో రోమను చరిత్రలో కూడా యిలాంటి ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. అప్పటి రోమను చక్రవర్తి అయిన జస్టినియన్, మానసిక శక్తుల బోధన, సాధన తనకు గిట్టని విషయాలంటూ, వాటిని తమ దేశంలో పూర్తిగా నిషేధించారు.

‘మెస్మరు’ అనేవారు పద్దెనిమిదవ శతాబ్దంలో వియత్నాంలో ప్రఖ్యాత డాక్టరు పీరి సిద్ధాంతాలే తరువాత మెస్మరిజం అని వాడుకలోనికి వచ్చాయి. వీరు మానవాకర్షణ శక్తిని కనుగొన్నారు ఆ శక్తిని వాటిలోనే చాలా అభివృద్ధిచేసి అనేక కాలం రోగాలను చాలా అద్భుతంగా నుండులు లేకుండా మానవాకర్షణ శక్తితో నయంచేసేవారు. దీనితో ఇతర వైద్యుల వృత్తి పడిపోయింది. ఇలాంటి ఉత్తమ ప్రజాసేవకు ప్రతిఫలంగా వారు దేశాన్నుంచి బైటకు తరిమివేయబడ్డారు.

ప్రజలకు అలవాటు అయిందేకానీ, ఏదైనా శాస్త్ర మార్గం సూచించినప్పుడు పూర్వకాలంలో అలాంటి వారిని ఎగతాళి చేసేవారు. అనేక శాస్త్ర విషయాలు కనిపెట్టిన గెలీలియోను రాళ్ళతో కొట్టారు. అమెరికాను కష్టమైన సముద్రయానంతో కనిపెట్టిన కొలంబస్‌ను మెచ్చుకొని గౌరవించటానికి బదులు జైలులో పెట్టారు. దూరశ్రవణానికి పరిశోధనతోనే జయసాధించబోయే మార్గాన్ని నష్టంపాలయ్యాడు.

విమానము కనిపెట్టిన రైటు సోదరులు అవమానించబడ్డారు. బెర్లీ కనిపెట్టిన టెలిఫోనును మొదట్లో వినటానికి అనేకమంది నిరాకరించారు ఇది అసాధ్యం అని ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఎగతాళి చేసారు.

మానవస్వభావం అనే పుస్తకంలో డిక్సన్ ఆచార్యులు యిలా వ్రాశారు: “చాం ప్రఖ్యాత తత్వవేత్త ఐసే బేకన్, అధికారులు, భూమి



బాహ్యని చూచూ తిరుగుతుంటనే విషయాన్ని ఏమీ నమ్మలేదు. కంటికి నూర్చుకొని తిరుగుతున్నట్లు కనబడుటవల్ల అది అసాధ్యం అన్నారు. వజ్రం విడిచి చాలా గట్టిగా నీళ్ళు మెనడిగా కనబడుతుంది నిజానికి అందులోని అణువులు అతిభయంకరమైన వేగంతో తిరుగుతుంటాయి. అయితే అది ఎవరు కమ్మ గలుగుతారు? శాస్త్రపరిశాలలో చూచి తెలుసుకున్నవారికి మాత్రమే అది తెలుసు. ఏది నిజం? ఏది అబద్ధం! మనకు తెలిసినవి మూత్రం, నిజం అనుకొంటాం మన ఊహకు అందరిపట్టి అబద్ధానుకొంటాము. ఎడింబర్గ్ లో ఉన్న బైట్ అనే మేధావికి, బెరిఫోను కనిపెట్టే రసం చెప్పేరు, అది నిజం కాదని, అంతా మోసం అని అలాంటిది శాస్త్ర శిశ్యాసాధ్యంకాదని ఆయన చెప్పేరు. పోస్ట్ పట్టణంలో శాస్త్రజ్ఞుల సభ వుంది అచ్చి అనేవారు, ఎడిన్ బర్గ్ కనిపెట్టిన గ్రామఫోను ప్లేటును పాటపాడించి శాస్త్రజ్ఞుల సభకు చూపించారు ఆ మేధావులంతా మానవస్వరాన్ని ఒక ప్లేటుద్వారా గ్రామఫోను ఉపయోగించి తేవట మసాధ్యం అని అలా చూపించినవారిని నేరస్తునిగా పేర్కొన్నారు. ఏదయినా కొత్తది వచ్చి నప్పుడు ఇలాంటి వ్యాఖ్యానాలు, విమర్శలు చాలా వింతభ్రంతులుగా వస్తాయి ఈ ధోరణి చరిత్రలో అనాదిగా వస్తూనే వుంది. ప్రపంచంలో అనాదికాలంనుంచి మానసిక శక్తులను గురించి నమ్మినవారున్నారు. అలాగే వాటిని బాగా పోషన చేసేవారూ వున్నారు

### 3. డాక్టరు బైర్డు

డాక్టరు విలియమ్స్ అనేవారు మాన్ చెస్టర్ కాలేజీలో ఆధ్యాపకులు. వారు ఒక గ్రంథంలో ఇలా వ్రాశారు: “పంచొమ్మిదవ శతాబ్ద మధ్య కాలంలో దేశ వ్యాప్తంగా ప్రజలు మానసిక శక్తులను గురించి చెప్పుకొంటుండే వారు ఒక సందర్భంలో ఈ విషయాలను గురించి ఉపన్యాసా లివ్వడానికి యిద్దరు వ్యక్తులు మాన్ చెస్టర్ పట్టణం వచ్చారు. అలా వచ్చినవారిలో మొదటివాడు ఒక ఫ్రెంచి దేశీయుడు. అతడు ఒక యువతిపై ప్రయోగాం ద్వారా ఈ విషయాలు తెలియజేసుండేవాడు. ఒక సమావేశంలో ఉపన్యాసం యిస్తూ ఆ యువతిని మెనేమరీజం (ఆకర్షణశక్తి వినియోగించి నిద్ర

తేజులు) చేసి ఆమె గాఢనిద్రలో వుందని చెప్పేరు. ఆ సమావేశంలో అనేక మంది డాక్టర్లు వున్నారు. అందులో ప్రఖ్యాత నేత్ర వైద్యుడగు విల్సన్ మరీయు బయిడు కూడా వున్నారు. బయిడు అదంతా శుద్ధ మోసం అని ఊహించటంలో చాలా శపథం చేస్తున్నాడు. అతడు అసలు ఏమీ నమ్మలేడు.

అచటవున్న ప్రేక్షకులంతా విల్సన్ పిలిచి, పరీక్ష చేసి వారి అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వమన్నారు. అప్పటి సవస్య “యువతి నిజంగా గాఢ నిద్రలో వుందా, లేక ఒట్టినే అలా నటించుతుందా?” దానికి విల్సన్ నుంచొని పరీక్ష యేమీ చేయకుండానే అంతటి పచ్చిమోసాన్ని తనెప్పుడూ ఎక్కడా చూడలేదని, అదంతా ఒట్టినటనే అని యెలుగెత్తి గట్టిగా చెప్పేడు ఇది విన్న ప్రాంచి దేశీయుడు, చాలా కోపంతో. అది అంతా నిజమే అనీ, అందులో మోసం అనేది యే మాత్రం లేదని యెదురుతిరిగి గట్టిగా చెప్పాడు ఆ సమాధానం విన్నంతనే నాలో సహా చాలామంది డాక్టర్లు వేదిక ఎక్కారు. నేను యువతి కంటిరెప్ప పైకియెత్తి కనుపాప ముడుచుకొని వుండటంచూచి, దాన్ని విల్సన్ కు చూపాను విల్సన్ తను ఇచ్చిన తప్పు అభిప్రాయానికి కనుచూపుల్లో ఆందోళన చూపించాడు ఆమె నిజంగానే గాఢనిద్రలో ఉందని ఋజువుయింది. శక్తితో తెచ్చిన అలాంటి నిద్రలో శరీరానికి బాధ ఉండదనగా, అది నిజమో, అబద్ధమో తెలుసుకోవటానికి బయిడు ఒక సూదిని తీసుకొని ఆ యువతి వ్రేలు చిగురు గోరుసందులో గట్టిగా గ్రుచ్చాడు. దానిని యువతి కొంచెంకూడా బాధపడుచున్నట్లు కనపడలేదు. బయిడు వెంటనే తెలుసుకొన్నాడు అందులో మోసం ఏమీ లేదని అది నిజంగా అద్భుతమయిన మానసిక శక్తియొక్క ప్రదర్శనే అని. అంతవరకు మానసిక శక్తులందే చాలా పేశస్యగా చేస్తూవచ్చిన ట్రైడ్ డాక్టరు వాటిని గురించి పూర్తిగా నమ్మటం జరిగింది. తరువాత అనేక ప్రయోగాల ద్వారా యీ శక్తులను గురించి కొంతవరకు తెలుసుకొని, అంతవరకు యేశరూ తెలుపని విధంగా చాలా శాస్త్రరీత్యా తాడు కనుగొన్న విశేషాంశు ప్రజల విజ్ఞానానికి పీలుగా అమర్చి పెట్టేరు అంతేగాదు, వారు

తమ స్వంత మానసిక శక్తిని వృద్ధిచేసుకొని. యోగనిద్రను రోగులలో తెప్పించి, దాని ద్వారా మందులకు నయంగాని అనేక రోగాలను నయం చేసి, రోగానికి ఒక కొత్త వెలుగును చూపించారు.

#### 4 ఫలాలను సృష్టించుట

వివేకానందస్వామి 8-1-1900 తారీఖున కాలిఫోర్నియా అమెరికాలో ఉపన్యసించుతూ మానసికశక్తులను గురించి ఈ క్రింది విధంగా చెప్పేరు: “ఒకసారి నేను హైద్రాబాద్ వెళ్ళేను అచట ఒక బ్రాహ్మణుడు అనేక రకాల వస్తువులను సృజించుతాడనీ అయితే అవి యెక్కడనుంచి వస్తున్నాయో యెవరికి తెలియదనిపిస్తాను. అతడు అచట వ్యాపారంచేసు కొంటున్నాడు. చాలా మర్యాదనుడు నేను అతని వద్దకు వెళ్ళి అతడు చేయు మాయలు చూపమని కోరేను అప్పుడతడు జ్వరంతో వున్నాడు. ఇండియాలో ఒక నమ్మకం వుంది. ఎవరయినా జబ్బుతో వుంటే పవిత్ర పురుషులు ఆరాంటి రోగిపైన చేయివేస్తే అనారోగ్యం పోతుందని నమ్మకం. జ్వరంతో వున్న బ్రాహ్మణుడు నావద్దకు వచ్చి “అయ్యా, మీ చేతిని నా తలపై వుంచండి దానితో నా జ్వరం పోతుంది” అన్నాడు. అందుకు “మంచిది, ఆలానే చేస్తాను. అయితే నీకు నాకు నీ మాయలను చూపించాలి” అందుకు అతడు అంగీకరించాడు. నేను చేతితో అతని తలను తాకినాను. తరువాత వాగానం ప్రకారం అతడు మొలకు ఒక గుడ్డను మాత్రం చుట్టుకొని మా వద్దకువచ్చాడు. అతని వద్ద వున్నవన్నీ తీసుకొనిచలిగా ఉండడంవల్ల, నా వద్దవున్న దుప్పటిని కప్పుకోమని యిచ్చి గదితో ఒక మూలకూర్చోపెట్టాను. నాతో నా స్నేహితులూ ఉన్నారు. మా పాతికమంది, పాతిక జతల కళ్ళు అతనిని పరీక్షగా చూస్తున్నాయి. అతడు మాతో, “మీకు యేమిశావరిఫినాసరే వ్రాసిపెట్టుకోండి” అన్నాడు. మేమంతా అప్పుడు ఆకాలంలో అప్పట పందని అనేక ఫలాలూ, బ్రాహ్మగుత్తులు, నాసింజలు మొదలయిన వెన్నో వ్రాసిపెట్టుకొన్నాము. అలా వ్రాసిన కాగితపు ముక్కలన్నీ అతనికి ఇచ్చాము. అతడు కప్పుకొన్న దుప్పటిలోనుంచి, తుండలకొండి బ్రాహ్మగుత్తులు, నాసింజలు మొదలయిన

మేముకోరిన ఫలాలన్నీ వచ్చాయి. వాటినిన్నింటినీ బరువుతూసే ఆ మనిషికి రెట్టింపు ఉంటాయి ఆ ఫలాలను తినమని ఆతడు చెప్పేడు. అది యెలాంటిమాయో అని వాడిని తినటానికి మేము సందేహిస్తున్నాము. అంతలో ఆతడు వాడిని తినటం ప్రారంభించాడు. ఆతన్నీ చూచి మేమంతా తినటం ప్రారంభించాం. అవన్నీ బాగానే వున్నాయి.”

కొందరికి యిదంతా ఏమయినా మోసమో అని అనిపించవచ్చు. నిజమైన మానసిక శక్తియేనా అని సందేహం రావచ్చు అందుకు వివేకానందస్వామి యిలా అన్నారు “నిస్సందేహంగా అనేక మోసాలు జరుగుతుంటాయి మోసాలన్నీ ఏదో ఒకదానితో అనుకరణే యొక్కడో యేదో నిజం వుండి వుండాలి, అలాంటిది అనుసరించబడుతుంది. అసలు యేమీ లేనిదాన్ని మనం నటించలేం ఏదో ఒక గొప్పనిజం వున్నప్పుడే దాన్ని నటించడానికి పీఠవుతుంది. ఇలాంటి విషయాలు చాలా అద్భుతంగా కనపడినా, అవి సహజమైనవి. వాటిలో అద్భుతం ఏమీలేదు. భౌతిక శాస్త్ర సూత్రాల ప్రకారమే ఇలాంటివికూడ కొన్ని సూత్రాలకు లోబడి ఉంటాయి. ఏదో ప్రకృతిలో అలాంటి వ్యక్తులు దానికిప్పి పుట్టడంకాదు. అలాంటి శక్తులన్నింటినీ చదివి తెలుసుకోవచ్చు చదివి, తెలుసుకొన్న విషయాలను సాధనలో పెట్టిదివ్యశక్తులను నిశ్చయమున్న ప్రతి ఒక్కరు సాధించవచ్చు. ఈ శాస్త్రాన్ని మన పూర్వీకులు రాజయోగమంటారు.

## 5. గాలిలో కూర్చోవటం

ఇదే సందర్భంలో వివేకానందస్వామి యింకో విషయాన్ని గురించి యిలా అన్నారు “పశ్చిమదేశపు మేధావి చెప్పిన ఒక గాథను గురించి మీకు చెబుతాను. ఈ విషయాన్ని సీలోను గవర్నరు కళ్యాణ చూచినదాన్ని మాతో చెప్పారు. పుల్లలు అడ్డదిడ్డాలుగా పేర్చి దానిపైన ఒక ఆమ్మాయి కూర్చోబెట్టుకుంది. ఈ తమాషా చేసేవ్యక్తి అలా కొంతసేపు కూర్చోబెట్టిన తరువాత, ఆమె అడుగున వున్న పుల్లలను ఒకదాన్ని తీసివేయటం మొదలెట్టి మొత్తం అన్ని తీసివేశాడు. అయినా ఆ పిల్ల ఆధారం యేమీ లేకుండానే అలా గాలిలోనే కూర్చోనివుంది. అందులో యేదో మోసం



## 6. స్వ పాపాలలో చూడటం

స్వప్నంలో ఏదయినా వింత చూసే, కొందరు నవ్వు అంతటితో దాన్ని వదిలివెయ్యవచ్చు అయితే కొందరు లోతుకుపోయి దీర్ఘంగా ఆలోచించేవారూ వుంటారు. ఒక చిన్న స్వప్నం జె.వి. రెన్ అనే డ్యూక్ విశ్వ విద్యాలయం అధినేతను దివ్యదృష్టి పిషయంలో దీర్ఘ పరిశోధనకు దారితీసింది తను చదువుకొనే కాలంలో వారి మెష్టయ చెప్పిన కథ యీ మార్పుకి దారితీసింది. ఆ కథ వివరాలు యివి:

“నిద్ర పోతున్న మా కుటుంబానికి మా పొరుగు వారి పిలుపుతో మరుగువచ్చింది మా పొరుగువారు ఆ రాత్రి మా గుర్రాన్ని, బండిని ఒకసారి ఇవ్వవలసినదిగా కొడుకూ ప్రక్కనే తొమ్మిది మైళ్ళ దూరంలో వున్న ఓ గ్రామం వెళ్ళిరావాలని అన్నాడు. అతడు సందేహాస్తూ ఒక ఘోరమైన కల తన భార్యకు, ఆమె సోదరుని గురించి వచ్చినదనీ, అతడు ప్రక్క గ్రామంలో ఉంటున్నానని బెప్పేడు. ఆ పీడకల అతని భార్యకు మెలుకువతెచ్చి, మనోళాంతి లేకుండాచేసింది. తనకువచ్చిన కల విజమా కాదా వెంటనే వెళ్ళి చూడాలని ఆమె చాలా ఆందోళన పడుతోంది. కలలో ఆమె సోదరుడు ఇంకీ వచ్చినట్లు - దూడల దొడ్డికిపోయి, దూడలకు కట్టువిప్పి, గడ్డిమేటు పెకిలక్కి, చిన్నతుపాకితో తననుతాను పేల్చుకొని చనిపోయాడు. దానితో ఒరిగిపోయి, శవం క్రిందకు దొర్లి పోయినట్లు, ఆ కలలో ఆమె కళ్ళకు కట్టినట్లు కనబడింది అది దుస్వప్నమే గాని, అందులో ఏమీ నీజముందదని ఆమెకు ఎంత వచ్చు చెప్పినా ఆమె విశ్మయలేదు. అందుకనే ఒకసారి ఇద్దరం అచ్చటికివెళ్ళి చూడాలనుకొంటున్నాం అన్నాడతను. అదివిన్న మా వాన్నగారు వారు అడిగిన ప్రకారం మా బండిని గుర్రాన్ని తీసుకు వెళ్ళుమన్నాడు. ఆ రోజుల్లో టెలిఫోను రాలేదు. ఇంకా వారు బండిలో వెళ్ళేసరికి ఆమె సోదరుని భార్య ఎదురు చూస్తోంది.

“తరువాత అంతాకంసి పశువుల దొడ్డిలోకి పోయారు. అన్నీ కట్టు కొయ్యలనుంచి తాళ్ళు విప్పివేయజిడి వున్నాయి. గడ్డిమేటు దగ్గరకు వెళ్ళారు అచట ఆమె సోదరుని శవం, ఆమె అంతకుముందు కలలోచూచిన ప్రకారం పడివుంది. తుపాకికూడా ప్రక్కన పడివుంది. అన్నీ ఆమె స్వప్నంలో చూచిన దానికి సరిగా సరిపోయాయి. ఆమెకు అన్నీ వివరాలు సిసిమాలో చూచినట్లుగా స్వప్నంలో కనబడ్డాయి. ఇది జరిగేనాటికి నేను చిన్న బాలుడను మాత్రమే అయినా ఊరి విషయం నాకు మరపురాకుండా మనస్సులో ఉండిపోయింది. అలాంటి స్వప్నానికి కారణం ఏమిటో నాకు తెలియలేదు. ఇతరులు ఎవరూకూడా చెప్పలేదు” అని మనస్సుకు కొత్తహద్దులు అనే పుస్తకంలో వ్రాశారు.

## 7. ప త్రి కా వా ర్త లు

వార్తాపత్రికలలో మానసిక శక్తులు సాధించినవారు చేసే వివిధ పనులను గురించి వివరాలు, వార్తలు వస్తుంటాయి. గాలిలో అనేక వింత ఆకారాలు చూపించారని, యోగనిద్రలో అద్భుతకార్యాలు సాధించారని, బ్రతికివున్నవారినే భూస్థాపితం చేసి కొన్నాళ్ళకు బయటికి తీసినా మామూలుగానే ఉన్నారని, ఏ విధమైన బాధలు లేకుండా యోగశక్తితో ప్రసవం సుఖంగా జరిగేలా చూచారని - ఇలాంటివార్తలు అనేకసార్లు అనేక ప్రాంతాలనుంచి వస్తుంటాయి.

ఒకసారి హిందూపత్రికలో, కళ్ళు గంతలు కట్టుకొనికూడా బాగా చూచగలిగిన వ్యక్తి బొంబాయిలో సైకిలు తొక్కినట్లు వార్త వచ్చింది. “ఒక వ్యక్తి కళ్ళకు దట్టంగా గంతలు కట్టుకొని, జనంతో దట్టిగావుండే హరన్ ట్రైరోడ్డుపై మిట్టమధ్యాహ్నం సైకిలు త్రొక్కేడు, అతనిపేరు ధనరాజుగోగియా. అతడు ప్రఖ్యాత మాంత్రికుడు గోగియాపాషా అనే పేరుతో చాలామందికి తెలుసును. అతను రోడ్డువెలున పోతూ బస్సు ఒకసారి, ఒక చిన్న కారు యింకోసారి రెండు ఎదురైనప్పుడు, రెండ సార్లు సైకిలుదీగి, మనుష్యులను తప్పించుకొంటూ, పోలీసు ఆదేశాలను, గుర్తులను

పాదించుతూ, కళ్ళతో చూస్తున్న వారిలాగానే అభినేయ్యతో సైకిలు త్రొక్కి వెళ్ళేడు చిన్న గుడ్డి సందుల్లోకూడా అంపర్నీ తప్పుకొంటూ తన వాహనాన్ని తొక్కుకుంటూ వెళ్ళేడు. అనేక వందలాది ప్రజలు ఆశ్చర్యంతో చూస్తూ నిలబడిపోయారు. ఒక అంగుళం మందంగా మైదాపిండి కండ్ల పైభాగానవేసి పైన మందంగా చూదినేసి కండ్లకు గంతలు కట్టబడ్డాయి అని అతన్ని వెంబడించిన పత్రికా విలేఖరులు ప్రకటించారు. అంత నుంద మయిన కిటుతో భౌతిక నేత్రాలు చూడటం అసంభవం. మనోనేతద్వష్టిని అంపర్నీ చటంవల్ల యీ మనకార్యాన్ని సాధించటం జరిగింది.

తేలు కట్టినవారు బాధపడుతుంటే, మంత్రం వచ్చినవారు నోట్లో ఏదో చదవటంవల్ల, విషం దిగటం, ఏడుస్తూ వచ్చినవారు నవ్వుతూ వెళ్ళటం - ఇలాంటి ఉధంతాలు చాలమంది చూచేవుంటారు సామాన్యంగా ప్రతి గ్రామంలోను ప్రతిపట్టణంలోని ఇలాంటి మంత్రశక్తులు సాధించినవారు చాలామందివుంటారు. నగరాల్లోకూడా అనేకమంది ఉంటారు. ఇలాంటివారు ఎవరో సందర్భం అవకపోయినా, వాకబువల్ల తెలుసుకోవచ్చు. కొందరిమంత్రాల వల్ల పశు జగకపోవచ్చు దానితో అందర్నీ తీసిపారవేయటం తెలివి తక్కువే అవుతుంది. అపజయం ఎరగనంతగా సాధించిన వారుకూడా అనేకమంది ఉన్నారు. మన దేశంలో మట్లకు యిలాంటివారికి ఏ విధ మయిన కొరతలేదు.

తేలు విషాలు మాత్రమేకాకుండా బ్రాచుపాములు కరిచినవారికికూడా, ఆ విషంవల్ల ప్రమాదం లేకుండా వారిని మంత్రశక్తులతో కాపాడేవారు కూడ మనదేశంలో చాలామంది ఉన్నారు. దక్షిణాదిని ఎవరికయినా పాము కరిసే ఈ క్రిందివారికి తెలిపేసుద్వారాగాని, తెలిగ్రాంతోనో తెలియ పరిస్తే విషం, ప్రాణం తీయకుండా వారి మంత్రశక్తితో చేయగలుగుతారు. వారి చిరునామాలు: 1 శ్రీరాజగోపాల్ కాచిను ఎ ఎస్. ఎం, తిరువల్లూరు, దక్షిణ రైల్వే 2 శ్రీ గంగాధర అయ్యరు, బ్రయినుక్లర్లు, తిరుచనూపల్లి సేషన్ కం ప్లాట్, తిరుప్పి జంక్షన్, దక్షిణరైల్వే, 3 శ్రీ దొరస్వామి అయ్యరు, విషరాజు, జయపురం, తిరుచనూపల్లి వద్ద, దక్షిణరైల్వే.



సామాన్యంగా యిలాంటి అపవరం వచ్చినపుడు దగ్గరి రైల్వే స్టేషన్‌కు వెళ్లి స్టేషన్ మాష్టర్‌కు చెలితే వారు ఉచితంగా డెలిఫోనులో చెప్పి, తిరుగు సమాధానం తెలుపుతారు. సర్ప విషయాలలో మన కోసా జిల్లాలో శ్రీ అనపర్తి సత్యనారాయణగారు, అనుపర్తి, తూర్పుగోదావరి జిల్లావాసికి పెట్టిందిపేరు

ఒకసారి ఒకరికి పాముకరచే పిషం శరీరంలోకి ఎక్కుతోంది. స్టేషన్‌కు వెళ్లి అనుపర్తి సత్యనారాయణగారికి ఫోను చేయమంటే మాస్టరు ఫోను ఎత్తి హలో అఫ్ సేక్స్ బైట్ కేసు ఫలానాపేరు అన్నారు, ఫోను క్రింద పెట్టి ఏమీ ఫరవాలేదు అన్నారు. అది కరచినవారి చెవిలో చెప్పండి అన్నారు. అదేమిటి ఫోను ఎత్తగానే వారు సిద్ధంగా ఉంటారా? మోసంగా సమాధానం చెబుతారేమిటి అని అడిగితే నాకో వారు అన్నది, వార్త వారికి చేరదంటే, వారి పేరుచెప్పినా ఫరవాలేదన్నారు. అనపర్తి సత్య నారాయణగారు, అని చెప్పమని మాకు అడేశారు. మీరు డెలిగ్రాము యిచ్చినా వారికి సమయానికి అందవు అన్నారు. సరే అని తిరిగి పాము కరచిన వ్యక్తివద్దకు వచ్చేసరికి స్పృహతప్పి పడిపోయి ఉండటం, దగ్గరి వారు శోకాలు తీయటం జరుగుతుంది. చెప్పిలో 'అనపర్తి సత్యనారాయణ గారు యేమీ ఫరవాలేదు తగ్గిపోతుందన్నారు' అని కొన్నిసార్లు చెప్పేసరికి వ్యక్తి మెల్లగా కళ్ళు తెరచి లేచి కూర్చోవటం జరిగింది. ఇది స్వయంగా చూచిన విషయం. ఇలాంటి మహత్తర కార్యాలు మేల్కొలుపుతే సాధించేవాడు మన దేశంలో అనేకచోట్ల అనేకమంది ఉన్నారు.

యువకులయినా ముసలివారయినా ఎలాంటివారైనా అందరూ ఏదీని ఆచరణలో పెట్టి సాధించటానికి కృషిచేయవచ్చు. సాధించానే పట్టుదల వుంటే జీవిత విధానంకూడ యిందుకు అడ్డంకాదు రోజుకు అధమపక్షం అరగంట ఏదీ సాధనకు వినియోగించినా, ఒక నెల తరువాత ఫలితాలు కన పడటం ప్రారంభిస్తాయి.

గొప్ప తత్వవేత్త అయిన బ్రహ్మరై చెప్పినమాటలలో చాలా సత్యం వుంది. వారు అన్నది, "అజ్ఞానం అనేది సినలైన అసలు పాపం.

మానవులు చాలా అసహాయస్థితిలో వున్నాడు. నైతికంగా ఎందుకు కొరగా కుండా ఉన్నాడు. అందుకు కారణం వాటిలో దాగియున్న బంగారుగనుం గురించి వారికేమీ తెలియకపోవటమే. ఈ బంగారపు గనులు ప్రతివారిలో నిగూడంగా దాగివున్న మానసిక శక్తుల సంపద

కాలపరిమితి మానవుని ఊహావాదం మాత్రమే అనే విషయం ఈ క్రింది వివరాలలో తెలుస్తుంది. ఒక స్వప్నాల పుస్తకంలో ఒక కలను గురించి వ్రాయబడింది. ఒక వ్యక్తి ఒక రోజున నిద్రపోయాడు. అతడు జీవితంలో కొంత పరిస్థితులలో పడ్డాడు, పెళ్ళిచేసుకున్నాడు. అనేక సంవత్సరాల సుఖజీవితం పొందేడు. సంతానం కలిగింది. ఒక రోజున భార్యకు జబ్బుచేసి చనిపోయింది అది అతని మొదటి భార్య. అతని తల్లిగారిని తిరిగి చూచుకుంటే తేలిక విషయం ఒక గంటసేపు కలతనిద్రపోయాడు అయితే అలా ఒక గంట నిద్రలోను పూర్తి జీవిత ఆనుభవాన్ని అనేక సంవత్సరాల అనడమయ్యే సంసారజీవితాన్ని వాస్తవంగా నమ్ముతూ పొందేడు. అయితే మెలకువ వచ్చాక అదంతా ఒక గంటలో వచ్చినకలలా తెలుసుకో గలిగేడు ఈ విధంగా మానసిక శక్తుల ఫలితంవల్ల ఒకే జీవితంలో అనేక జీవితాల అనుభవ పరంపరలు వస్తుంటాయి ఇవన్నీ వాస్తవానికి ఊహకు అందసం చాలా ఆతిథ్యమైన అద్భుత విషయాలు.

### 8. ఆకర్షణ శక్తి

మానవులలో ఒకవిధమైన ఆకర్షణ శక్తి వుందని అనాదిగా చాలామంది గుర్తించారు. దీనిని మన యోగ గ్రంథాలలో ప్రాణశక్తి అంటారు. పుట్టుక తోనే యిది కొందరిలో చాలా ఎక్కువగా వస్తుంది. అధిక సంఖ్యాకులకు ఇది చెప్పుకోతగినంతగా వుండదు. ఈ శక్తి లోపించినవారికి జీవితంలో అపజయాలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇది ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి ఇది ఎక్కువగా ఉన్న వారిలో మాత్రం వారుకోరుకొన్నవన్నీ సిద్ధిస్తాయి మానవ జీవితంలో జయపజయాలకు ఈ శక్తికి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది ఒక శోధితునికి అందరూ సమానంగా ప్రయత్నించినా అందులో కొందరికే జయం రావటానికి ఇదే కారణం అనటానికి బలమైన రుజువులున్నాయి.

ఈ షక్తిగలవారిని నిత్యజీవితంలో కొందరిని చూస్తుంటాము. దీన్ని గురించి వివేకానందస్వామి అన్నారు, “ఒక మనిషి వస్తాడు. అతడు జ్ఞాని అని మనకు తెలుసు. బాగా మట్లాడుతాడు. అయినా మనకు నచ్చడు. ఇంకో మనిషి వస్తాడు. సరిగా మట్లాడలేడు, అయినా మనకు అతని మాటలు నచ్చతాయి. ఇలాంటి సంఘటనలు అనేకమండి చూచి ఉంటారు. దీన్నిబట్టి మాటలుమాత్రంగాదు. మనస్సులను ఆకర్షించేడి, మాటలు ఆకర్షణ మూడింటి ఒక వంతుమాత్రమే. మిగతా ఆకర్షణ రెండుభాగాలు మానవునిలో వుండే ఆకర్షణశక్తి అనే దివ్యశక్తి ఎదుటవారిని వశం చేసుకుంటుంది. గృహజీవితంలోను, వ్యాపారంలోను, నిత్యజీవితంలోను దీని ఉపయోగము అపారము.”

కంటికి కనపడని యీశక్తి అంత గొప్పదా అని సందేహంరావచ్చు. అటువు కంటికి కనపడనిదేగదా, అణుశక్తి అందరికి తెలిసిందేగదా, బలమయిన శక్తికి పరిమాణంతో పనిలేదు. అది లావుగా వుండే వ్యక్తికికూడా ఈశక్తి ఎక్కువగావున్న సన్నపాటి మనిషికి దాసుడవవచ్చు. బ్రహ్మాండమయిన శక్తులన్నీ సూక్ష్మంగానే ఉంటాయి. కొందరు చాలా అందంగా వున్నా అసహ్యభావాన్ని కలిగిస్తారు. కొందరు అసహ్యంగాఉన్నా గౌరవాన్ని పొందుతారు. దానికికూడా యీ ఆకర్షణశక్తి కారణం.

‘మీలోని శక్తులు’ అనే పుస్తకంలో విద్యావేత్త కేరింగ్ బస్ అనే వారు ఇలా వాళారు: “కొందరిని కలుసుకొన్నప్పుడు మనకు ఆకర్షణో, అసహ్యమో కలుగుతుంది. వారికి దగ్గరగా రావాలనుకొంటాము, లేదా దూరంగా పారిపోవాలనుకొంటాము అందుకు కారణం ప్రతి వ్యక్తినుంచి శరీరాన్ని దాటి ఒక శక్తి ప్రసారమవుతుంది, దాని స్వభావం వారి భావాలను బట్టి వుంటుంది. అది మంచిదైతే మనకు యిష్టం కలుగుతుంది - అది చెడదైతే అసహ్యం కలుగుతుంది.”

కోపం, కడు, అసూయ మొదలయిన చెడు భావాలతో ఉండే వ్యక్తులమధ్య మనం ఉండటం శుభస్థిస్తే మనసు సరిగా ఉండదు అందులకు

తగిన కారణం పెక్కి కనపడదు. అలాంటివారి బాహ్య ప్రసారశక్తినుంచి బయటకు పోయేవరకు మనస్సు కుదురుండదు.

జీవితం మరణించటానికి మాత్రమే కాదు. జీవితంలో ఏదో ఒక మంచి రిజ్యాన్ని సాధించటానికి మాత్రమే. అందుకు ప్రతివాడు ఏదో ఒక మంచిరిజ్యం నిర్ణయించుకొనాలి. దాన్ని సాధించటానికి యీ ఆకర్షణ శక్తి ఉపయోగిస్తుంది.

ఒక కాలంలో యిది పుట్టుకతోనే ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని ఉంటుందను కొనేవారు. పుట్టుకతో లేనివారుకూడా ప్రయత్నంలో దీన్ని పొందవచ్చు. భావపూరితమైన మనోశక్తితో దీన్ని ఎక్కువ చేసుకోవచ్చు. డాక్టరు మెన్డెల్సోన్ దీన్ని నిలవ చేయవచ్చు, బయట వదలవచ్చు, అరికట్ట వచ్చు, ఎక్కువ చేసుకోవచ్చు - యిష్టమెన్నట్టు ప్రసరింప చేయవచ్చు అని రుజువు చేశారు. ఇది శరీరంలో ఎక్కువగావుంటే ఆరోగ్యము, ఆనందము, విజయము సమకూడతాయి. ఎక్కువమందికి ఇది చాల తక్కువవుంటుంది. శరీరాన్ని దాటి కొన్ని అంగకాలవరకే విస్తరించి వుంటుంది. కొందరికి పది అడుగులు బయటికి, యింకా ఎక్కువదూరంకూడా ఉండవచ్చు. గౌతమబుద్ధునికి యిది శరీరం చుట్టూ పదకొండు మైళ్ళ దూరంవరకు ఆవరించి ఉండేదని అంటారు ప్రజాదరణ పొందిన నాయకులందరికి యిది ఎక్కువగానే ఉంటుంది కొందరు యీ శక్తిని రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు అనుకూలమైనది ఒక రకం, వ్యతిరేక మయినది రెండవరకం. అనుకూల రకానికి ప్రజలు ఆకర్షించబడతారు. వ్యతిరేకశక్తి అది ప్రసరించి సంతవరకు ఎడటి వారిలో ద్వేషాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఈ శక్తి చందీ పిల్లలలో చాల ఎక్కువ ఉంటుంది. క్రమేపీ వారిలో చెడు సావాసాలు పెరిగిన కొండి ఇది తగిలి పోతుంది అనూయ, ద్వేష భావాలు దీన్ని తరుగుడంకు తీసుకొస్తాయి. సహనము స్నేహ భావము మొదలయిన మంచి ప్రవర్తన యీ శక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. గుడ్డి వారినిగురించి పరిశోధించినవారు కనుగొన్నది. వారు దీన్నినులువుగా తెలుసుకోగలము. గుడ్డివారు, తడుముకొంటూ తాకిడితో మాత్రమే తెలుసు

కొంటూ నడవగలరు ఎదురుగావచ్చే అడ్డాలను, మమమ్యాలను తాకకుండానే గ్రహించగలరు. ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తి దగ్గరకి వెళ్ళే సరికి అడివాడు కొంతదూరంనుంచే పరిగట్టగలరు. చిత్రకారులు మహాత్ముల చిత్రాల వెనుక ముఖ్యంగా తలచుట్టు వలయాకార ప్రదేశాన్ని చిత్రిస్తారు అది ఈ శక్తి చిహ్నము ఇది ఎక్కువగా ఉన్నవారి చుట్టూ అలాంటి ప్రకాశాన్ని దివ్యదృష్టి గలవారు చూడగలుగుతారు.

తాచుపాము కళ్ళ దృష్టినుంచి యీ ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువ ప్రసారం అవుతుంది. అది తినే జీవహాసులను తన కిందల్లో ముందు చూస్తుంది. ఆ బలమైన చూపుడు శక్తికి వాటిలో కదలిక స్తంభించిపోయి ఉండగా వెళ్ళి, పాము వాటిని భుజిస్తుంది ఈ విషయాన్ని ముందుగా ఈ దివ్య దేశీయులు కనుగొన్నారు.

అన్నీ తెలుసుకొన్నవారు వృధాగా జరిగిపోయిన కాలాన్ని గురించి విచారిస్తారు అని డాంటీ అంటాడు. జీవిత సంబంధ మానసిక విజ్ఞానం చాలా అంశంగా తెలుసుకొన్న ప్రజివారు ఆలానే విచారిస్తారు. జీవితంలో ఆకస్మిక మంచి మార్పులు వాటంతటమీ రావలనుకోవటం శోమరితనం అవుతుంది జీవితంలో మంచి సావకాశాలు సామాన్యంగారావు, వచ్చినచాలా స్వల్పంగా వస్తాయి. నిజానికి వాటిని ఎవరికివారు సృష్టించుకోవాలి ప్రతిదీ అమచ్చి పెట్టినట్లు దొరకాలని ఆశించటం అసమర్థతే అవుతుంది. మనకు కావలసిన గమ్యానికి చేరటానికి కావలసిన వాతావరణం మనమే సృష్టించుకోవాలి. అనేకకొద్దిమంది తప్పు ప్రయత్నాలలోను, పెద్ద పోరపాట్లువల్ల, జీవితలక్ష్యాలను సాధించలేకపోతున్నారే. ఈ విశాల ప్రపంచంలో ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితానికి ఒక లక్ష్యాన్ని గమ్యాన్ని నిర్ణయంగా నిర్ణయించుకొని ముందుకు సాగిపోవాలి. ఏదో ఒక వాంఛిత లక్ష్యాన్ని నిర్ధారణ చేసుకోలేని జీవితాలు అయోమయం గానే తయారవుతాయి.

విద్య నేర్చుకొన్నంతలోనే విజయం రాదు. ప్రజిన్యాయవాది, ప్రజిడాక్టరు కాలేజీలో కావలసినవన్నీ తెలుసుకొనే వస్తారు. అయితే ఆలా తయారయిన ప్రజి ఒకరు జయింపొంద లేరు. తర్ఫీదుకుకోడు ఏదో

యూహాకి అందసి శక్తికూడా ఉంది. అది తోడు అయినవారే పెక్కి వస్తారు మానవజీవిత విపత్తర వ్యత్యాసాలకు, ఎక్కవ తక్కువలకు చాలవరకు అదే కారణం. అదే ఆకర్షణ శక్తి అవి లోపించి నపుడు అతి సామాన్య సుఖాలకూడా నెరవేరని అవధి అవుతాయి. అలాంటి పరిస్థితులను స్వస్థులతో పడించుకోకపోతే జీవితం ఎరీ దాదాకరం అవుతుంది అనుకోసం అనేక అవాంఛలకు దారితీయవచ్చు. మనోశక్తితో తోడైన ఆకర్షణ శక్తికి అపజయాలే వుండవు అందరూ అసాధ్యం అనుకొనేవాడినకూడా అలాంటివారు అవలీలగా సాధిస్తారు.

### 9. విశ్వ ప్రాణాళిక

కొందరు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు విశ్వప్రణాళికను గురించి గట్టిగా నమ్ముతారు. మానవుడు తన జీవితాన్ని కాలక్షేప విధంగా రూపొందించుకోవటానికి కావలసిన శక్తిసామర్థ్యాన్ని, విశ్వశక్తి తన విశ్వప్రణాళికలో యిచ్చింది జీవితంతో అధికభాదలు సరి అయిన నిశ్చయాలు చేసుకోలేక అవి అనిశ్చయముగా ఉండటంవల్ల వస్తాయి. అనుకోసం చెడులు జరిగినపుడు అసహాయముగా భావించడం అజ్ఞానమే అంటారు. కర్మ అనేది సోమరులు తమ భావ్యతను తప్పించుకోవటానికి ఉపయోగిస్తారనికూడా కొందరి అభిప్రాయం.

మానసిక శక్తులు విశ్వశక్తితో కలిసి ఉన్నాయి. ఈ కనపడని శక్తులు జీవితంలో పెడప్రోత్సాహ సహస్థాయి, జీవిత విజయముకు అవి తెలుసుకొంటే గిన్నహో వాతావరణంలో కూడా జీవితం అభివృద్ధి అవుతుంది, విశ్వప్రణాళిక ప్రకారం ఎలాంటి పరిస్థితులైనాఫలే మానవుడు ఎదుర్కోవటం నేర్చుకోవాలి. అందుకు అలోచన, ధైర్యం, ఊహ, నిశ్చయం వట్టుదల అన్నింటినీ ఉపయోగించాలి. పరిస్థితులను అదుపులో పెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి ఒకదాటివత్తిని పనితీరునకపోతే, యింకో మార్గం లేదనుకోరాదు. ప్రతి కార్యసాధనకు అనేక మార్గాలుంటాయి.

వెంటనే తోచకపోయినా ఆలోచిస్తే క్రిమిపీ తెలుస్తాయి ఎంత ఆలోచించినా తెలియకపోయినపుడు తెల్పుకోవాలనే పట్టుదల ఎక్కువైతే, కొత్తమార్గాలు విశ్వశక్తి మనస్సుకు సూచిస్తుంది. మన ఆలోచనలకు సంబంధించేని యూహలన్నీ అలా విశ్వశక్తి అందించేవి అంటారు. ఈ విషయాలను పడుపాలుగవ శతాబ్దంలో ప్రాటేన్స్ బేకన్ అనేవాడు సూచించారు. కొన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం మన ఆలోచనలకు అందనప్పుడు విశ్వశక్తి అందిస్తుంది ఒకసారి అనేక రోజులుగా ఒక సమస్యకు పరిష్కారమార్గం తోచక సతమతమయ్యే సందర్భంలో హఠాత్తుగా మనసుకి పరిష్కారం తడుతుంది. అది విశ్వశక్తి సూచన అంటారు. మనస్సును మన ఆలోచనలతో బాటు విశ్వశక్తివైపుకూడా మళ్ళిస్తే ఎన్నో కొత్త విషయాలు తెలుస్తాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేకతవల్లనే, బుద్ధుడు, మహమ్మదు, జీససు అనేక ఘనకార్యాలు చేశారని థాక్టర్ రిచర్డుమాథిస్ అంటారు.

మనలో కొన్ని శక్తులున్నాయి. వాటిని చుట్టివిశ్వంలో యింకా అనేక శక్తులున్నాయి. వాటినే దైవశక్తి అనికూడా అంటారు అలాంటి శక్తిని మనలోంచి ప్రవహించేలాజేస్తే, చెడుమార్గాలకాదేమీకూడా మంచి దానినిపోయిజీవితలక్ష్యాలను సులభంగా సాధించుకోగలుగుతాము.

‘మానసికశక్తి, దాని చరిత్ర’ అనే ఆంగ్లగ్రంథంలో రిచర్డుయూ గిలిస్ అనేవారు, మన ఆలోచనలతోబాటు విశ్వశక్తి సహాయానికికూడా మనం పడేపడే ఎదురుచూస్తుంటే, అది మనలోంచి ప్రవహించటం ప్రారంభిస్తుంది దానితో శక్తివంతమైన ఆలోచనలువచ్చి ఘనకార్యాలు సులభంగా చేయటానికి పిలుపుతుంది. ప్రతిదీముందు మానసికంగా ప్రారంభించి తరువాత పదార్థరూపం దాల్చుతుంది. ఈ ప్రక్రియలోని ప్రపంచం పగలుతలన్నీ దైవ యూహలనుబట్టి వచ్చిన పదార్థస్వరూపాలే అంటారు, ఆ పుస్తకంలో వీరు స్వశక్తితో విశ్వశక్తిని జోడించి కోర్కెలు సెరవేర్చుకోవటానికి ఒక ఉదాహరణ ఇస్తారు. డబ్బు కావాలనుకోండి దానిలో లక్షలేక ఎక్కువగా సంపాదించాలని యూహ కలుగుతుంది. అది వజ్జియూహ గానుండి బలమైన కోర్కెగా వుండాలి అందుకు మంచిదాని చూపమని విశ్వశక్తి ప్రేరేపణకు

ఎదురుచూడాలి అప్పుడు మనస్సు విచిత్రములు క్రమేపీ బయలుదేరి విశ్వశక్తితో కలసి, విశ్వశక్తినుంచి ఆ తోడనే నెరవేరి ఆశోచనలుచూపించి అవి అవరణలో పెట్టి సంపాదించటం జరుగుతుందంటారు విశ్వశక్తినిగురించి తెలియనివారుకూడా, ఎడతెగని గట్టితోర్ని వుండటంవల్ల వాటికి తెలియకుండానే విశ్వశక్తినిపొంది విజయం సాధిస్తారని, అసలు ఏమీ లేనివారు కూడా చాలా భాగ్యవంతులు ఋషిధంగా అయిరినీ అంటారు. ఏదైనా ఒకపని తప్పక సాధించగలుగామనే సమ్మతం ఉన్న వారినుంచి కూడా విశ్వశక్తి ప్రవహించి జయాన్నిస్తుందంటారు.

## 10. ప్రయోగాలు

మానవ ఆకర్షణశక్తిని గురించి కొందరు శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని ప్రయోగాలు చేశారు. డాక్టర్ బోయిర్ దీనిశక్తిని కొలవటానికి ఒక పరికరాన్ని కూడా కనుగొన్నారు. వారు ప్రయోగాలద్వారా, ఈ శక్తి సరాలద్వారా ప్రవహిస్తుందని, అది యిసుము, ఉక్కు మొదలయిన కొన్ని లోహాలలో ప్రవహించదని, గుడ్డ, చెక్క, నీరు వీటిలోకి దాన్ని ప్రవహించేలా చేయవచ్చునని కనుగొన్నారు.

పేషరు అనేవారు ప్రాచీనలో ఒక మానసిక పరిశోధన కేంద్రంలో ప్రయోగాలుచేసి, ఎడమచేతికన్నా కుడిచేతిలో యాశక్తి ఎక్కువవుంటుందని, ఎడమచేతితో పనిచేసేవానికి ఎడమచేతిలో ఎక్కువవుంటుందని. ఆచేతును మొక్కలకు కొంచెం దూరంగా అప్పుడప్పుడువుంచితే అవి చాలా బాగా పెరుగుతాయని కనుగొన్నారు. సూక్ష్మజీవులు యాశక్తి తట్టుకోలేవని డాక్టర్ దుర్విల్లి కనుగొన్నారు. కొందరికి ఈ శక్తి శరీరంచుట్టూ చాలా ప్రకాశవంతంగా వుంటుందని, ఫోటోలు తీయటంద్వారా కనుగొన్నారు. ఒకేప్రాంతంలో ఒకేవారి కొందరిని ఫోటో తీయటంద్వారా కొందరికి వారి చుట్టూ ప్రకాశంవున్నట్లు ఫోటోలో వడింది. మిగతావారికి లేదు. ప్రకాశం ఉన్నవారికి ఎన్నిసార్లు తీసినా అలాగే ప్రకాశం కనపడింది.

డాక్టర్ దుర్విల్లి ఈ శక్తినుప్రయోగించి రోగులకు చికిత్స చేసేవారు. వెలుగు తక్కువగా వున్న ఒక గదిలో 12-6-1910లో ఒక ష్రీ తనదే



చేళ్ళ మంచి యాశక్తిని ఆమెలో ప్రవేశపెట్టుచుండగా ప్రకాశవంతమైన పొగలూ చేళ్ళనుంచి బయటకు రావటంచూచి ఆశ్చర్యపోయాడు. అది తన ప్రమ అనుకొని బయటి వానిని పిలిచి చెప్పమంటే వారు డాక్టరు చేతి చేళ్ళనుంచి ప్రకాశవంతమైన పొగ వస్తుందని చెప్పారు. అంటే వారిలో నున్న అపారశక్తి చేతినుంచి అలా బయటకు ప్రవహించి రోగుల రోగాలు నయం చేసేవనుకోవాలి.

మెయూన్ అనేవారు 1811-1933లో, లండను రేడియోసేషన్లో దీన్ని గురించి మాట్లాడుతూ, ఇవి విద్యుత్తులాంటి శక్తి అని వివరించి వారి శరీరాన్నించి ఆ శక్తిని తండ్రిద్వారా ప్రవహింపజేసి విద్యుత్తుగంట మోగే లాగ చేశారు. డార్లెడ్ అనేవారు వారిలోని ఆకర్షణశక్తితో ఒక చిన్న విద్యుత్ బల్బు స్వల్పంగా వెలిగేలా చేయగలిగేరు.

డాక్టర్ దుర్వెల్లి ఒక శతం చేతిని సరికి 1913లో దానికి ఆకర్షణ శక్తికి తనమంచి యివ్వటం ప్రారంభించాడు. అవి జుళ్ళిపోవడానికిబదులు, ఆరిపోయి ఒక బొమ్మవస్తువువలె గట్టిపడింది. అందుకు కారణం ఆ శక్తి నష్టాన్ని కలుగజేసే క్రిమలను నాశనం చేయగలదు. అదే విషయాన్ని తన ఆకర్షణశక్తిని వివిధ అంటురోగాలు తెచ్చే క్రిమలపై ప్రయోగించి, అవి సూర్యరశ్మికి నశించినట్లు ఆకర్షణశక్తికూడా నశించినవని కనుగొన్నాడు. అలాగే రెండు కాలేయాలను తీసుకొని ఒకదాన్ని మామూలుగా వదలివేసి, రెండవదానిపై తన చేతిద్వారా ఆకర్షణశక్తిని రోజుకి 5 సార్లు ప్రసారం చేశారు. మామూలుగా వుంచినది పూర్తిగా కుళ్ళిపోయింది. ఆకర్షణశక్తి ప్రసారం పొందినది కుళ్ళకుండా ఆరిపోయింది. ఇమాయిలు మేగిత్తున్ కూడ వివిధ జంతు శరీరభాగాలలో ప్రయోగాలుచేసి యిదే విషయాన్ని తెలుసుకొన్నారు. మానవుడు తనలోవున్న ఆకర్షణశక్తిని చేతుల వేళ్ళద్వారా దేసేపైనయినా ప్రసరింపజేయవచ్చు. అందుకు అలా ప్రసరింపజేసే భాగాలను లాకులూ చేతులను దగ్గరగా కిందకి పెక్కి కడుపుతారు ఆ శక్తి శరీరాన్ని దాటి బయటకు కూడా ఉంటుంది. ఈ కారణంవల్ల చేతులకు

సమీపంగా వున్న ప్రాంతాలలోకి అతి ప్రవహిస్తుంది ఇదే పద్ధతిలో పెన వివరించిన ప్రయోగాలు చేయబడ్డాయి. ఈ సద్ధాంతాన్ని అనుసరించే, ఆకర్షణశక్తినువర్ధింపించి యితరుల రోగాలను నయంచేసినవారు అనేక మందున్నాను జీనస్ తన చేతితో తాకి ఎలాంటి రోగాన్నయినా అద్భుతంగా నయంచేసేవారు కొందరు బబ్బుగా వున్న వారిపైన చేతిని వేసే రోగాలు పోతాయనే నమ్మకం దీనినుంచే వచ్చింది కొందరు వైద్యుల హస్తగుణం మంచిదంటారు అందులోని అర్థంకూడా యిదే.

అయస్కాంతానికి ఉత్తరధ్రువం దక్షిణధ్రువం అని ఉంటాయి. ఫీటిస్ పొడిటిష్, నెగిటిష్ అని-ష్టకు మెగ్నెట్ అని సూచిస్తారు. ఆ రెండూ కలిసినపుడే అయస్కాంతం శక్తి ప్రవహిస్తుంది. విద్యుత్తుకూడా అదే రకంగా ప్రవహిస్తుంది మానవ శరీరంకూడా అయస్కాంతము మనస్సు పొడిటిష్, శరీరము నెగిటిష్. ఈ అనంత విశ్వశక్తినుంచి వున్న శరీరం శక్తిని ఆకర్షించుకొంటుంది - అనే మనోభావం తెచ్చుకొన్నప్పుడు, శరీరం అనే నెగిటిష్, మనస్సు అనే పొడిటిష్తో కలిసి శరీరంలోకి శక్తి ప్రవహించడం ప్రారంభమవుతుందని హీల్ అనేవారు 'ఆకర్షణశక్తిని పొందేవిధానం' అనే ఆంగ్లపుస్తకంలో చెబుతారు ఈ రకంగా దీన్ని కావలసినంత పొందవచ్చు - నిలవచేయవచ్చు - కావలసిన ప్రాంతానికి ప్రవహింప చేయవచ్చు నంటారు. మానవులు దీన్ని పెద్దమోతాదులో శరీరంలోకి ఆకర్షించుకోవటం ద్వారా జీవిత విజయాన్ని, కీర్తిని, ఐశ్వర్యాన్ని, సుఖాన్ని పొందవచ్చునని ఇది చాలా బలవంతమైన దైవశక్తి అని, అది విశ్వం అంతా పూర్తిగా నిండివుందని వివరించారు.

## 11. ఆకర్షణశక్తిని వృద్ధిచేసే మార్గాలు

దీన్ని ప్రయత్నించిన ప్రతివాడ కావలసినంతగా వృద్ధిచేసుకోవచ్చు. అంతకు ఇందులో అనుభవం సంపాదించినవారు అనేక మార్గాలు సూచించారు. పుట్టుకతో ఇది అందరికీ ఎక్కువగానే కలుగుతుంది. అయితే కాలక్రమేణ వారి మనోభావాలనుబట్టి అది బాగా ఎక్కువ అవటం లేక తరిగిపోవటం జరుగుతుంది. మంచి భావాన్ని ఈశక్తిని పెంచుతాయి. చెడుభావాలు దీని

శక్తిని తగ్గిస్తాయి. మంచి ప్రవర్తనగలవారిలో దీన్ని సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు. వాటిని గురించి తెలియని వారి వద్దకు వెళ్ళినా అలాంటివారు గౌరవాన్ని పొందగలుగుతారు. వారిలో వుండే శక్తి, వారు ప్రయత్నించకపోయినా ఎదటివారిని ఆకర్షించుకొంటుంది. అలాంటి వారి మాటలు మంచి నమ్మకాల్ని కలిగిస్తాయి. చెడునడవడి, నీతి నియమాలు లేనివారు ఎంత బాగా మాట్లాడినా ఎదటివారిలో అసహ్యంన్ని, అపనమ్మకాన్ని కలిగిస్తుంది. హృదయం మంచి చెడులవల్ల యింతటి తేడావుంది. మంచివారు ఏదైనా కోరికే కాదనటం చాలా కష్టం. చెడ్డవాడు ఎంతబాగా నచ్చపెప్పినా సులువుగా నిరాకరిస్తాడు. మంచి వారికి యీ శక్తి వారి శరీరాల బయటకు బాగా ప్రవహించి అవరించి ఉండడంవల్ల ఎదటివారిలో వ్యతిరేకతను కలుగనివ్వదు. స్వార్థపరులుకూడా అలాంటి శక్తికి లొంగి వారి ఎదుట ఆవునని అన్నా - వాడు వెళ్ళిన తరువాత తప్పుకోటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ప్రవర్తన మంచి చెడులతో యీ భావాన్ని విశ్రాంతిగా తీసుకోవాలి. జీవితంలో ప్రతివారు మంచిచెడుల మిశ్రమమే, అయితే కొందరిలో చెడు మరి ఎక్కువగా ఉంటుంది వారిలో ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువగా తగుతుంది కొందరిలో చెడు శక్తన్నా మంచి ఎక్కువగా వుంటుంది వారిలో ఆకర్షణశక్తి తరుగుదలకన్నా పెరుగుదల ఎక్కువ. ఈ కారణంగా ఈ శక్తిని వృద్ధి చేసుకోవాలనుకునే వాడు పిచ్చైనంతవరకు మంచిగుణాలు అలవడ్యుకోవాలి

ఆకర్షణశక్తికి మనోవేదన ప్రజల శత్రువు. విచారం జీవితాన్ని చీకటిలో ముంచుతుంది ఎప్పుడూ మనోవేదనతో బాధపడేవారికి సులువుగా అరుగులు పడుతుంది. మానసికంగా బాధలు పడటంవల్ల సాధించేది ఏదీ ఉండదు. అది పుష్కల బాధలను సమస్యలను ఎక్కువ చేయటానికి పీలవుతుంది. సంకోచం, ఉత్సాహం ఆకర్షణ శక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది అన్ని సుఖాలను తెస్తుంది సొన్నహతో మనోభావానికి లోనయిన వారికి ఆన్ని కష్టాలూ రావటానికీ రహస్య కారణం యీ శక్తి లోపించడమే జీవితంలో సహజంగా వచ్చే కష్టాలను అతి తేలికగా తీసుకోవటం ఒక కళగా నేర్చుకోవాలి ఎలాంటి బాధలలోనైనా సంకోచంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి. భవిష్యత్తును బలవంతంగా నడిచుకుని కొన్నాళ్ళకు అది సజ్జమైన సంకో

షంగా మారుతుంది.

మానవులు తమ ఆకర్షణశక్తికి సహజ మార్గాలద్వారా ఎక్కువ చేసుకోవాలంటే, చెడు ఆలోచనలను విచారించునీ మంచి ఆలోచనలు, సంతోషంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి ఇవి లోని శక్తిని కాపాడగలుగుతాయి. ఇతర అభ్యాసాలతో యీ శక్తిని విశేషంగా వృద్ధిచేసుకొన్నా అవి నిలుపుకోవటానికి మంచి, సంతోషము ముఖ్యము

ఈ శక్తిని గురించి దీర్ఘ పరిశోధనలు చేసినవారు కనుగొన్న వివరాలు ఏమంటే, ఈ విశ్వం అంతా పూర్తిగా యాశక్తితో నిండివుంది. మన శరీరాలు మన చుట్టూవున్న వాతావరణంనుంచి దీన్ని లోనికి ఆకర్షించుకొంటాయి. తినే ఆహారంనుంచిరూ దీన్ని పొందుతాయి. ఊపిరితిత్తులు మనం పీల్చే గాలిద్వారా ఈ శక్తిని ఎక్కువగా శరీరానికి అందిస్తాయి. ఈ శక్తి మన శరీరంలోనికి ప్రవహించడం మానటమే మరణం. మన శరీర మార్పులు మన మనస్సులోని ఆలోచనలనుబట్టి ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటాయి. మన మనస్సు, విశ్వ మనస్సులో ఒక భాగము. దీన్నే బ్రహ్మము అని వేదాలంటాయి. మన మనస్సుతో సంబంధం కలిగి తన పోషణకు విశ్వ శక్తిని పొందుచుంటుంటే, మన మనస్సు ఆలోచన యూహల ద్వారా విశ్వ మనస్సుకుచేరి అందుకు సంబంధించిన దివ్యశక్తిని పొందగలరు. మన మనస్సు విశ్వ మనస్సులో ఒక భాగమే అవటం వల్ల మనం అనుకూలేని నెరవెరటానికి కారణమైన ఎన్నో విశ్వమనస్సు చేస్తుంది. అయితే మనస్సులోని కోర్కె యూహ ఆలోచన ఏకాగ్రతతో బలవంతమైనపుడే ఫలితాలు వేగంగా కనిబడతాయి. విశ్వంలో ఉన్న దివ్య ఆకర్షణ శక్తిని మనం ఆకర్షించుకొనుచున్నట్లు ఊహించటంవల్ల క్రమేపీ ఆశక్తిని మన లోపలికి ప్రవహించటం ప్రారంభమవుతుంది. మనస్సును యిలాంటి యూహతో కేంద్రీకరించటం ముఖ్యంగా నేర్చుకోవాలి. మనస్సును అలాంటి యూహపై కొంతసేపు నిశ్చలంగా ఉంచగలిగితే ఫలితం ప్రారంభమయి ఆకర్షణ శక్తి రావటం మొదలిడుతుంది. అలాంటి యూహ ఆలోచనలపై మనస్సు ప్రారంభంలో చంచలంగా వుంటుంది. అలా ఆనేకసార్లు ప్రయత్నం

త్పించగా ప్రయత్నించగా మనస్సును ఏతాగ్రత క్రమేపి వస్తుంది. రోజాకి పదిమిషాలు, మనస్సును ఇలాంటి యాహ ఆలోచనపైన విశ్వాకర్షిని పొందుచున్నాము అనే భావంపై లగ్నంచేయాలి, అది చేతనయాక అభ్యాసాన్ని అరగంటకు వరకు పెంచవచ్చు. అలా ఒకటి లేక రెండువారాలు సాధన చేసేసరికి ఆకర్షి మన శరీరంలోకి ప్రవహిస్తున్నట్లు ఒక ఆనంద దాయకమైన అనుభూతివే స్వయంగా తెలుసుకోవచ్చు.

ఈ సాధనకు తొడుగా కొందరు మంచినియే త్రాగునపుడు అండు త్వనిశక్తిని పొందుచున్నట్లు మనస్సు శేంద్రీకరించి త్రాగుతారు. అలానే అపారం తీసుకోవచ్చును అనుకొంటారు. నిత్యజీవితంలో విరాళం దొరికినట్లు ప్రకృతిమంచి పొందుచున్నట్లు భావం చేసుకొంటారు. ఇలాంటి సేవల్ని భావావలల శరీరంలోనికి క్రమేపి ఆకర్షణకర్త ఎక్కువగా ప్రవహించటం ప్రాకృతమవుతుంది.

## 12. ప్రాణాయామము

పూర్వకాలపు ఋషులు యాకర్షిని ప్రాణాయామం ద్వారా అంతా ఎక్కువ చేసుకోవచ్చునని తెలుసుకొన్నారు. మాచిసిక్ కర్తవ్యంలో శరీరాన్ని కలపటానికి ప్రాణాయామం తోర్పుడుతుంది. ఇది గ్రహించిన యోగులు వారి మాచిసిక్ శక్తులు వృద్ధి అవుటానికి ప్రతినిత్యము ప్రాణాయామంతో క్రమము తప్పక చేస్తారు.

దెహపత్ అవేహడ తిరువాళ్ళారుతో కొందరు యోగులవద్ద ప్రాణాయామమును గురించి తెలుసుకోవలసి దీర్ఘకాలం అధ్యయనం చేసి తన శ్రద్ధకల్లో ప్రాణాయామాన్ని గురించి క్రింది విధంగా వ్రాశారు.

గాలిని ముక్కువద్దాకా నెమ్మదిగా తోసి భాగాపిర్చి ముక్కుగా విడుదలచేసినంత కాలం తిరుచి నెమ్మదిగా అయిదు వరలాది, ప్రాణం భంబోగాలిని ఉపరితీర్చుచు తొమ్మిది నిమిషం అతిస్వల్పంగా చేసేయాలి. గాలిని పీల్చటం వరలటం కాలా నెమ్మదిగా చేయాలిగానె తొందరపాటు వనకిరాదు ఈ సాధన ప్రారంభించవారు ఉదయం కాలకృత్యాలు పూర్తికొని పరగడుపున గ్రహించు. సూర్యుని చేయాలి. యోగులు

అధ్యాసం అయిన తరువాత దీన్ని ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంత్రం చేసారు దీన్ని తాళి కడుపుతోనే చేయాలిగాని తిన్న తరువాత చేయకూడదు అనేది ముఖ్యం ప్రారంభించు తరువాత యిరవైసార్లకన్నా ఎక్కువ చేయరాదు ప్రాణాయామము మానసిక శక్తులను మేల్కొలుపుతుంది. దీన్ని ప్రారంభంలో తక్కువగానే చేయాలి. ముందుగానే ఎక్కువ చేయటంవల్ల హిపిరితితులకు హాస బాధ, కలుగవచ్చు. ఎక్కువగా చేయాలనుకొంటే రోజు కొన్నిమిషన్లపైన ప్రాణాయామం కొలాన్ని పెంచుకోవచ్చు. అలా క్రమేపీ పావుగంట లేక అరగంటవరకువచ్చి దాన్ని స్థిరం చేసుకోవచ్చు. సామాన్యులకు రోజుకి పది నిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం చాలు. ఒకే సారి ఎక్కువగా చేసేదానికన్నా అనేకసార్లు తక్కువసేపు చేయటం మంచిది.

రాజయోగం అనే గ్రంథంలో వివేకానందస్వామి ప్రాణాయామాన్ని చేసేపాటు వంకరబంకరగా మెలికలు తిరిగి కూర్చోకుండా, వెన్నునిదానంగా నిట్టనిలువుగా ఉండేలా కూర్చోని చేయాలన్నారు. ఇందుకు కాళ్ళుముడుచు కొని కూర్చోనే పద్మాసనము లేక సుఖాసనము మంచిది. మానవుడు అలా గంటల తరబడి కూర్చోవలసి వచ్చుకొంటే శరీరం అడుపులోకి వచ్చినట్లే, మనసూ అడుపులోనికి వస్తుంది.

ప్రాణాయామాన్ని ప్రక్కపైన లేక చావపైన నిదానంగా పడుండి కూడా చేయవచ్చు పీపు ప్రక్కకు ఆనుకొని ఉండాలి. అలా వంకర లేకుండా పడుండి మనో దృష్టిని శరీరం కాళ్ళభాగంమించి తలవరకు నెమ్మదిగా పునఃస్థూరావటంవల్ల శరీరం ప్రశాంతిలోకి వస్తుంది. తరువాత గాలిని లోనికిపీల్చి, పీల్చిన కాళానికి రెట్టించుకొని హిపిరితితులలో దిగబట్టి నెమ్మదిగా బయటకు పెడాలి. యిలా రెండు ముక్కురంధ్రాలమించి ఒకేసారి చేయవచ్చు. లేదా ఒక రంధ్రాన్ని చేతివేలితో మూసి రెండవ దానితో గాలిని పీల్చి పడలి, తరువాత దీన్ని మూసి మిగిలినదానితో పీల్చి పడలి, అలా ఒకసారి ముక్కు రంధ్రాన్ని ఇంకోసారి ఇంకో రంధ్రాన్ని

మారుస్తూకూడా చేయవచ్చును. గాలిని బిగబట్టిటాపికి కొందరిముక్కునుచేరి వ్రేళ్ళతో మారుస్తారు. కొందరు చేతివ్రేళ్ళు ఉపయోగించకుండానే ఊపిరితిత్తులలో గాలిని కొంతసేపు వుంచుతారు. కొందరు ముక్కుంద్వారా గాలిని బాగా పీచుకొని నోటిద్వారా నెమ్మదిగా వదులుతారు. ఇలా ఎనిమిది రకాల ప్రాణాయామ పద్ధతులున్నాయి. అన్ని మంచివే. కిటి కీతలుపులు తెలుసుకొని గదిలో చేయవచ్చు. మైదానంలోకి పోయి పచ్చికపై కూర్చుండి. చేయవచ్చు. గాలిని పీల్చేటప్పుడు గాలిద్వారా ఆకర్షణశక్తి అనే ప్రాణ శక్తిని లోనికి పీచుకొంటున్నట్లు ఊహించుకోవాలి. ఇలా ఎక్కాగతతో కొన్ని రోజులు అభ్యాసం చేసేసరికి ప్రాణాయామ సమయంలో శరీరం అన్ని భాగాలలోను ఆకర్షణశక్తి ప్రవహిస్తున్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు. తగిన శ్రద్ధతో చేసినవారికి అది త్వరగా సాధ్యమవుతుంది భావంతో మనస్సు లగ్నం కాకపోతే ఎంతకాలం చేసినా ఫలితం కనపడదు. భావంతో మనస్సు ఏకం చేయటం ప్రయత్నంద్వారా క్రమేపీ చేతనవుతుంది. ఈ శక్తిశరీరంలో ఎక్కువైనకొంది అనేకులు స్నేహంకోరి దగ్గరకు రావడం జరుగుతుంది. ఆ ప్రయత్నంగా పరిచయాలు, స్నేహాలు ఎక్కువవుతాయి. అది ఆకర్షణ శక్తియొక్క గుణము.

ప్రాణాయామాన్ని చేసిన డాక్టరు తెహనన్ యిలా వ్రాశారు: "1932లో ప్రాణాయామం కొన్ని సెంటురోజు చేసిన తరువాత నా ఆరోగ్యం చాలా మెరుగైంది. ఎంత పనిచేసినా, ఎంతసేపు చేసినా అలసట రావటం పోయింది, శరీరానికి శక్తి సామర్థ్యాలు పెరిగాయి. ఎక్కువగా వచ్చే తలనొప్పులు తగ్గిపోయాయి."

కారింగ్టన్ ఇలా వ్రాశారు: "గాలిని ప్రాణాయామంద్వారా బాగా పీల్చటంవల్ల మామూలు శ్వాసకన్నా, శరీరానికిఆకర్షణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ప్రాణాయామం బాగా చేయటం వేళ్ళుకొన్న తరువాత శరీరం మంచి దివ్యశక్తితో పూరించి బడుచున్నట్లు తెలుసుకోగలుగుతాము." యూస్టేన్ మైల్స్ అనేవారు యిలా వ్రాశారు: "ఆన్ని రకాల శరీర బాధలకు ప్రాణాయామము చక్కటి నివారణ మార్గము. ఇదిదేశ, తేలిక, వేగమైన

దేగాక సుగ్రీవ తమైవపద్ధతి. ఇది శరీర ప్రతిభాగాన్ని బలవంతం చేస్తుంది. మంచిరక్తాన్ని పెంచు శరీర మాలిన్యాలను తగ్గిస్తుంది శరీరంలో ప్రతిభాగానికి ఉత్సాహాన్ని శక్తిని యిస్తుంది అయితే దీన్ని మితంగానే చేయాలి గాని అత్యాశతో ఎక్కువ చేయరాదు

రాజయోగంలో వివేకానందస్వామి అంటారు : “ఇది ముండుగా ఊపిరితిత్తులను బాగుచేస్తుంది అవిహృదయాన్ని, హృదయం రక్తప్రసారాన్ని, అది మెదడును మనస్సును బాగుచేస్తుంది.” ప్రాణాయామంవల్ల ఇలాంటి లాభాలెన్నో ఉన్నాయి.

### 13. ఆకర్షణశక్తి ఉపయోగాలు

ప్రకృతిలో ప్రాణుల ఆరోగ్యానికి జీవితానికి అసలు మూలదార్శం ఆకర్షణశక్తి దాక్తురు ధ్యాయం అంటారు : “ఈ శక్తిని రోగి శరీరంలోనికి ప్రవేశ పెట్టగానే అతని శరీరభాగాలలో పోయిన శక్తి తిరిగి పుంజుకొని, శరీరంలోని రోగంపోయి, సక్రమంగా పనిచేయటం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది శరీరంలో అన్నిరకాల వ్యాధులను నిర్మూలించుటలో సాటిలేనిది.”

అభిప్రాయగరీన్, ప్రాణులు ఈ శక్తిని విశ్వంనుంచి పొందుట వల్లనే జీవిస్తాయని, ఇది ఎక్కువగావున్న బలవంతులనుంచి బలహీనులకు ప్రవహిస్తుందని, అందుకనే బలహీనులు బలవంతుల సమక్షంలో ఉత్సాహంగా వుంటారనీ ఆరోగ్యవంతులకు కూడా రోగుల మధ్య త్వరగా స్థిరం రావటానికి అదే కారణం అనీ అంటారు అలాంటి సందర్భాలలో కాళ్ళను దగ్గరగా చేర్చడంవల్ల చేతి వ్రేళ్ళను దగ్గరగా చేర్చడంవల్ల శక్తిబయటకు పోకుండా నిలుస్తుందంటారు.

డాక్టరు ఆన్ బర్నర్ ఇలా వ్రాశారు : “జీవశక్తి అయిన ఆకర్షణ శక్తి ఎంతటి తీవ్రమైన బాధలనుకూడ తగ్గిస్తుంది, ఎలాంటి పుట్టప్రణామ నైనా ఎంతటి ఘోరరోగాలనైనా నయంచేయగలదు. జీవుల శరీరవేడిని అది యిస్తుంది. దానివల్లనే జీవులు శ్వాసించ గలుగుతున్నాయి. మానవుల ఆరోగ్యానికి మూలంకూడా అదే మహిమ జీవితానికి సంబంధించిన



సంసుటనలన్నీ యీశక్తిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ శక్తి తలనుంచి శరీర అన్న ప్రాంతాలకు ప్రవహిస్తుంది.

కోలన్ అనేవారు యీశక్తిని గురించి వ్రాస్తూ, “శ్వాసలోను, నోటిలో ఊరే లాలాజలంలోను యీశక్తి బాగా ఉంటుంది జబ్బుగా వున్న వారి నుదురుపై శ్వాసను వరుసగా వదులుటవల్ల రోగాలు పోతాయి కొన్ని హేముల శ్వాసనుంచి వచ్చేగాలి అపార విషపూరితంగా ఉంటుంది. లోని విషం శ్వాసను విషపూరితం చేసినట్లే లోన ఉన్న మానవుల ఆకర్షణశక్తి శ్వాసద్వారా బయటకు లోనికి కదులుతుంది నోటిలో ఊరే జలంలో యీ శక్తి ఉంది శరీర వాపులపై నోటిలోని ఉమ్మిని వ్రాయటంవల్ల అవి తగ్గతాయి కొన్ని జంతువులు వాటికి తగిలిన గాయాలను నాలుకతో నాకు తాయి. - గాయాలకు లాలాజలపూత ఆ విధంగా జరిగి వాటి గాయాలు త్వరగాపోతాయి. డెర్బీమో అభిప్రాయం ప్రకారం స్పెయిను దేశంలో కొన్ని తెగవారు, లాలాజలాన్ని శ్వాసను రోగనివారణకు విరివిగా ఉపయోగిస్తారు తూర్పుదేశాలలో రోగులను, వారి పెద్దలు ఆశీర్వాద పూర్వకంగా చేతులతో తడిమి ఆరోగ్యం సమకూరుతుందని ఆశీర్వాదిస్తారనే సంగతి తెలిసింది. చైనాలోకూడా యీ అలవాటు అనేక కాలాలుగా వస్తున్నది” ఈ శక్తి అపారంగా ఉన్నవారు వారి చేతులను రోగులపైన వేయగానే, మంఛి మార్పులు త్వరగా కనబడతాయి. జేమ్సుకోట్సు అనేవారు ఈశక్తిని గురించి వ్రాస్తూ, వైద్యంలో ఈశక్తి ఉపయోగించటం ఉత్తమమని అందులకు ఆక్షేపాలు ఎలాంటివి ఉండవని అన్నారు.

ఈ మానవ ఆకర్షణశక్తిని గురించి ఘోషంగా చెప్పుకోవటం విని అది నీజమా అబద్ధమా విచారించి కనుగొనమని ప్రాచ్యదేశపు ప్రభుత్వము ఒక కమిటీని నియమించింది. వీరు వారి దృష్టికి వచ్చిన అన్నింటినీగూర్చి చాలా విరివిగా విచారించి అధికార పూర్వకంగా ఒక పెద్ద రిపోర్టును వ్రాసి 21-6-1891 లో ప్రభుత్వానికి సమర్పించారు అందులో యీ శక్తితో నయంచేయబడిన అనేక వాస్తవ కేసులను వివరించి, “ఈ శక్తి మానవులలో చాలాఅద్భుత మార్పులను తీసుకొస్తుంది. వాటిని స్వయంగా చూచిన

వారు తిప్ప ఇతరులు నమ్మటం అసాధ్యం అన్నంత గొప్పగా ఉంటాయి” అన్నారు

దీనియే అనే వారు ‘ఆకర్షణశక్తి దాని రోగనివారణ సమర్థత’ అనే పుస్తకంలో, ఈశక్తి ప్రాణులకు మూల పదార్థమని, భగవంతుడు ప్రపంచ మంతా దీనితో నింపినాడని, అది అన్నింటికీ మూలమనీ వ్రాశారు. పూర్వం ఆస్ట్రేలియా దేశంలో స్టీఫెన్ అనే వైద్యుడు తన ఆకర్షణ శక్తితో నయం చేసిన అనేక రోగులను గురించి వివరాలు విరివిగా వ్రాశారు. పేరు పందొమ్మిదవ శతాబ్దం ఆఖరికాలం నాటివారు— సౌత్ ఆస్ట్రేలియాకు గవర్నరుగా కూడా కొంతకాలం ఉన్నార న్నోట్లు వ్రాసి దబ్బు అప్పుతీసు కొన్న వారి వద్దనుంచి కూడా సొమ్ము వసూలు చేయమిండా వదలిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయనీ చాలా ఉదార స్వభావులనీ ప్రతీతి. వారు నయంచేసిన రోగాల వివరాలలో కొన్ని ఉదాహరణకు క్రింద యివ్వబడ్డాయి

న్యూసౌత్ వెల్పునుంచి హారువతి కేప్టరు వివారణకు మూడుసార్లు వచ్చి తన ఆకర్షణశక్తిని చేతి తాకిడి ద్వారా పొందింది. ఎనఁసుండుగురు పెద్ద డాక్టర్లు ఆమె ఆరునెలల్లో చనిపోతుందన్నారు. పందొమ్మిది నెలల తరువాత 27-1-1884 తారీఖుగల ఉత్తరంలో, “నేను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను” అని వ్రాసింది

మెట్ థోర్న్ నుంచి శోసెప్ అనేవారు 18-7-1882 తేదీగల ఉత్తరంలో “నాకు ఊపిరిగొట్టంలో కేప్టర్ వచ్చింది ఇద్దరు పెద్ద వైద్యులు అది ప్రమాదస్థితికి వచ్చిందనీ మరణం తప్పదని అన్నారు ఆఖరి ప్రయత్నంగా 28-7-1882న స్టీఫెన్ వద్దకువెళ్ళి మూడువారాలు ఆకర్షణశక్తి చికిత్సను పొందిన నాకు నా వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గి యింటికి వెళ్ళాను.

చిలియం నెల్ సన్ అనేవారు ఒక గ్రంథంలో “వైద్యులకు ఈ శక్తిని గురించి తెలియదు. దీన్ని గురించి వారికి అభిప్రాయం యిచ్చే అనుభవంగానీ, హక్కుగానీ లేదు. పతివారు ఈ శక్తి ఉపయోగించుకొని సర్వ రోగాలు నయం చేసుకోవచ్చు అనలు రోగాలు కాకుండా చేసుకోవటం ఈ

వృత్తిలో యింకా సులభము. అస్వస్థత కలిగిన ప్రాంతాన్ని చేతితో తాకుతూ వస్తే అది కాకుండా పోతుంది" దీన్ని గురించి దీర్ఘ కృషి ఫలితంగా ఈ అభిప్రాయాన్ని వివరించారు. ఇది అందరికీ అందుబాటులో వుండే డివ్యుశ క్రి. మానవులు వారి చుట్టూవున్న యీ డివ్యుశ క్రి తెలుసుకోలేక ఎక్కడో ఏదో వుందని పరిగిడుచుంటారు. దావునవుండే తాగ్య గమనను తెలుసుకోలేనంత అజ్ఞాన అంధకారంలోవున్నాము. మనవేదాలు అన్నీ మనలో వున్నాయని ఘోషించుచున్నా వాటిని గురించి ఆశోచించాననే ఉద్దేశమే కలుగదు చాలా మందికి.

ఈ శక్తి ప్రాణాయామం ద్వారా నిత్యము పొందే వారికి ఎలాంటి రోగాలురావు. ఆరోగ్యం ఆయువు పుష్కలంగా వుంటాయి. అభ్యాసంతో దీన్ని ఎక్కువగా పొందటం ప్రారంభిస్తే అధిక శక్తివంతులవటమే గాక తోటివారికి ఎన్నో విధాల సహాయంచేయవచ్చు అభ్యాసం ప్రారంభించగానే ఇది రాలేదని తొందరపాటు పనికిరాదు బలం కావాలని వ్యాయామం ప్రారంభిస్తే బలం వెంటనే వస్తుందా? కొంతకాలం పడుతుంది. అలానే ఓపిగ్గా శక్తిరచ్చే వరకు ప్రతి నిత్యము ప్రాణాయామము చేయాలి. ఈ శక్తి గురించిన మిగతా అనేక అమూల్య వివరాలు, ఈ పుస్తకంలో రాబోయే ముందుపుటలలో సమ్మోహనశక్తి అనే పేరుతో వివరింపబడినాయి.

ప్రాణాయామంతో ఈ శక్తిని పొందుతున్నట్లు యూహపై మనస్సును కేంద్రీకరించటంవల్ల యీ శక్తి శరీరంలోనికి ప్రవహించటం ప్రారంభమవుతుంది అనేకులు ఈ విషంగా ప్రయత్నించి జరుగం పొందారు పీచిరి విని ఎగతాళిచేసేవారూ వున్నారు. బహుశా లోకంలో అలాంటివారు అధికం అవటంవల్లనే యివి తక్కువ ప్రచారంలో వున్నాయి దీన్ని అధికంగా వృద్ధిచేసేవారు చేతిద్వారా కావలసిన ప్రాంతంలో ప్రవహించేలా చేయవచ్చు ఈరకంగా చేతులతో రోగాలు నయంచేసిన వారిని గురించి తెలుసుకొన్నాము. ఒక సీసాలో నీరుపోసి, సీసా పట్టుకొని అయిదు నిమిషాలు ఉంచటంవల్ల ఆ శక్తి నీటిలో లీసా అవుతుంది.

అలాంటి పీటని రోగాలు బొప్పిదంటా కూడా వాడవచ్చు. ఈ శక్తిని గురించి కృషి చేసినవారంతా యిది లోపించినపుడు రకరకాల జబ్బులు వస్తాయని, తిరిగి సరఫరా చేసినపుడు అవి పోతాయని అనేక ప్రయోగాలద్వారా సరూపించారు స్వల్ప రోగాలు ఒకసారి చేతి లాకికితో పోవచ్చు. పెద్దరోగాలను అలా కొన్నిసార్లు కొన్నిరోజులు చేయవలసివచ్చును ఆ ఫలితాలు వ్యక్తిలో వుండే శక్తి పరిమితినుబట్టి కూడా వుంటుంది.

#### 14. అభ్యాస నిలహాలు

మానసిక శక్తులు మానవుని మనస్సుతో సాధించవచ్చు. పీటని గురించి అనేకరకాల గ్రంథాలు చదివి అన్ని వివరాలూ పూర్తిగా తెలుసుకొన్నంతలో అలాంటివారు యీ విజ్ఞానంలో పండితులవచ్చు గాని, అలా తెలుసుకొన్నంతలో యీ శక్తులు రావు. అవి రావాలంటే అభ్యాసంద్వారా సాధించాలి. సాధన లేకుండా పీటని సాధించటం సామాన్యంగా జరగడు. మానసిక సాధన అన్ని రకాల వాటికిని ఈ క్రింది సలహాలు పాటించటం వల్ల చాలా ఉపయోగం వుంది.

మానసిక పరిశ్రమలను ప్రారంభంలో రోజుకి అయిదు నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ చేయరాదు. క్రమేపీ కాలాన్ని పెంచుతూ తడవకు అరగంట చేయవచ్చును. తగిన మనోదీక్షగలవారు రోజుకి అరగంట సాధనం చేయటం చాలుగని కేరింగ్టన్ సలహా ప్రారంభంతోనే అతి ఎక్కువగా చేసేవారు. క్రమేపీ అసలు చేయటమే మానేస్తారు. భయము అభివృద్ధికి అంతరాయం కల్గిస్తుంది, మనోనిశ్చయం సమ్యక్తం ఫలితాలను త్వరగా సిద్ధించేలా చేస్తాయి. ఇంకా పిరన్నది ప్రక్రియలో ఈదివ్యశక్తి విశేషంగా ఉపయోగపడుతుంది మనం కావలసినంతగా ఆకర్షించుకున్నామనే మనోభావస్థి సదా మనస్సులో ఉంచుకోవాలి. ఇలాంటి భావంతో చేసిన ప్రాణాయామము తొందరఫలితాన్నిస్తుంది.

పీలులేదు అనే పదానికీకూడా ప్రాముఖ్యం యిస్తూ “వరైవా అగ్రమ వాంఛను కోరినపుడు మొహమాటం పడకుండా లేదు అన్ని చెప్పగలిగటం, సందర్భం వచ్చినపుడు దాన్నే అందిపెట్టుకొని ఉండటం జీవిత విజయాలకు అవసరమైన వాటిలో ఒకటి” మనం సరిఅయిన పని అని

పూర్తి ఆలోచనతో నిశ్చయించుకొన్న వాటిని తప్పకుండా పాటించాలి.

స్వామి వివేకానంద యిచ్చిన కొన్ని ముఖ్యసలహాలు ఈ క్రింది వివరించబడ్డాయి.

ఆన్ని పితౄవాంతు మనోఏకాగ్రత మాంసాధనము వీటిలో మునిగి పోయేవారు గాలికొనేం ఎంత తాపైలయపడతారో, అదేవిధంగా సౌధనలో వ్యక్తి దిక్కుకుం సంపాదనకు అంత తాపత్రయం పవారి అసమర్థులం అనేవావాన్ని మనస్సుతోకి రాసీయకూడదు అలాంటివాం ప్రయత్నాలను కంటపడది అచ్చిద్దికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఊహ అన్ని ఆలోచన లకు మూలం. ఇవి తాత్ ద్రోన్ని పెంచి శక్తులను వికసింపజేస్తుంది. శక్తిలో ఉత్తరత, ఓప్పు కమం తప్పనిసాధన అవునరం సాధన ఒక కొలు కూడా మనరాదు. సుద్రలెవగానే, నిద్రపోయేముందు సాధనకు ఉపదేశములు. బాహ్య ప్రపంచదోరణి తగించుకొంటే దివ్య శక్తులు మనసిక శక్తులుగా రావటం ప్రారంభిస్తాయి. ఊహించుకొనే శక్తి ఎంత ఎక్కువైతే అంత త్వరలో ఫలితాలు కనబడతాయి.

యోగశాస్త్రప్రకారం మానసిక శక్తులన్నీ కుండలినీ నుంచి ఉద్భవిస్తాయంటారు. మజ్జామకం అడుగుతాగాన్ని త్రికోణంలో జ్వాలలమధ్య చుట్టుకున్న పాముగా వర్తిస్తారు. కుండలినీ, దీన్ని అచట నుంచి మేల్కొల్పి పితౄవాంతు ద్వారా మెరిడువరకు తీసుకురావడంతో అనేక శక్తులు వస్తావనే భావం ప్రకటించారు. ప్రాణాయామం ద్వారా యిది మేల్కొని పైకి వచ్చింది ఒక గట్టి నమ్మకం. అంటే మరో ఊహాద్వారా ఆత్మశక్తిని మేల్కొనింది, ఈ ఆకర్షణశక్తిని మజ్జామకం అడుగు ప్రాంతం నుంచి మేల్కొని పైకి వచ్చింది సాధనతో పాధించిన వారికి ఆన్ని స్థితులు వచ్చుంటున్నాయి. యోగం అంటే మనస్సును దివ్యమనస్సుతో అనగా మనస్సులో కలవటం అని అర్థం. మన మనస్సు దైవ మనస్సుతో ఏకమై. మనస్సులు ఆ దైవ దివ్యశక్తులన్నీ మన మనస్సుకు వస్తాయి. చల్లని పట్టుచున్నగర తీన్నప్పుడు చలివేమవట్టుగా, వేడివన్ను ప్రక్కనవున్నప్పుడు వేడి తగులునట్టుగా, దివ్యశక్తుల దగ్గరకు చేరినప్పుడు అవికూడా మనలో

ప్రసరించటం ప్రారంభిస్తాయి. యోగసారసంగ్రహంలో, ప్రాణాయామం ద్వారా మనస్సు దివ్యత్వం దాటి చేరుస్తారు. యోగాశ్వాసంలోని మూలరహస్యం యిది. యోగసాధనలో సిద్ధి పొందిన పఠంబలి యోగి, కొన్ని సూత్రాలు సూచించారు. యోగాశ్వాసంచేసేవారు వాటిని ప్రమాణంగా స్వీకరిస్తారు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి యీ క్రింది యివ్వబడ్డాయి.

### 15. పఠంబలి యోగ సూత్రాలు

పఠంబలికిముందు యోగసూత్రాలు ఒకరినుంచి ఒకరికి నోచేమాట ద్వారా వస్తుందేమి. పీడితి మొదటివాడిగా క్రొడతటించినది పఠంబలి వారి సారం ఏమంటే, మానవుడు లెని మనో. కితి మనో కిత్ ఏనిచేసేమం యోగం. మానవుడు తన మనస్సును బాబోదేకొలను అమిపుతో మన కొన్నపుడు దివ్యత్వాన్ని సాధించగలడు. అప్పుడే తనను గురించి బాగా తెలుసుకొగలడు. సాధారణంగా మజ్జాబాలకు లోనై ప్రాచీనమైన కర్తవ్యకారిత కొట్టుకుపోతుంటాడు. వానిని అయింపే మోమనీపుడు లెనిచే దివ్యశక్తులను గ్రహించి సాధనలతో వేంపెగలుగుతాడు. భాగానానీక పల్ల మానవుడు అనేక మానసిక కర్మలను పొందుకు చేంపుతుంది.

యోగసాధనకు అనారోగ్యము, చిరాకు సంబంధాలు ఎల్లప్పుడూ, సోమరితనము, సేవ వాంఛలవైపు మనస్సును పరుగిడ చేయటం, విషయాలు తెలుసుకోలేని అసమర్థత, కొన్ని శక్తులు సాధించి వాటిని లెప్పుకు దారులలో దుర్వినియోగం చేయటం, పూర్తిలెజ్జాన్ని కాలవిహవము పనికి రావు. సాధనను ఎన్ని అంతరాయాలు వచ్చినా విడతకుండా లెనిచేయి. కొని ఉండలేక పోవడముతో యిలాంటి అంతరాయం లెనిచేయి. మనస్సును ఏకాగ్రత స్థితికి గట్టి ప్రయత్నంతో లేనుకొని రావలెంబ్వరా యీలోపాలు సహజ అవుతాయి. మనస్సును చంచలత్వాన్నించి ఒకేరాతానికి ఏకాగ్రతకు తీసుకురావటంవల్ల మానవుని దివ్యశక్తులు పనిచేయటం ప్రారంభ మవుతాయి. ఆ స్థితిని సాధించినపుడు అజాపుతుంది. బ్రహ్మాండము వరకు వశం అవుతుంది.

మనస్సుని ఒక భావంపైన నిలిపినపుడు, భావందాన్ని వదలి యితర భావాలకు పరుగుదీస్తుంది. అలా ప్రక్కకుపోయిన మనస్సుని తిరిగి ప్రయత్నించగా, ఒకే భావంపైన మనస్సు యెంతసేపయినా ఉండగలుగుతుంది. ఆ స్థితికి రాగలిగినపుడు మానవునకు అన్ని శక్తులు లభిస్తాయి. అలాంటి ఏకాగ్రతతోనే మానవ మనస్సు దైవాంశను పొందగలుగుతుంది.

ప్రాణాయామంద్వారా జీవితానికి అవసరమైన అన్ని శక్తులు పొందవచ్చు. దానికి ఏకాగ్రత తోడు అయినపుడు అవి సులభమవుతాయి. దానిద్వారా అన్నిరకాల మానసిక శక్తులు హస్తగతం చేసుకోవచ్చు.

### 16. కొత్త మార్గం

మనోదృష్టిని శరీర ఆన్ని భాగాలకు మరల్చటంవల్ల అతిర్హణశక్తి వస్తుందని, ఎలాంటి రోగాలైనా నయంచేసుకో వచ్చునో, రోగాలు రాకుండా చేసుకోవచ్చుననే వాన్నుచెప్పిన ఆమె కనుకొన్నారూ 'నయంచేసేది ఏమిటి?' అనే గ్రంథంలో వారు ఇలా వ్రాశారు. "పక్కమీద పరుండి, కొన్ని క్షణాలు పరిరాన్ని సదలించి విశ్రాంతిగా ఉండండి. కళ్ళు మూసుకోండి. మనో దృష్టిని చాలా నెమ్మదిగా కాళ్ళ చివరిభాగం వరకు తీసుకురండి. ఇలానెమ్మదిగా ప్రతిరోజుమనోదృష్టిని శరీరమంతా ప్రసరింపజేస్తే శరీరమంతా దివ్యశక్తినిండు మన్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు ఇలా చేయటంపై నూతనశక్తితో శరీరంలోని ప్రతి అణువు ఆనందసంచలనం పొందుతుంది ఇలా రోజుకి కొన్ని నిమిషాలు చేస్తే చాలు. మనస్సుతో శరీర ప్రతిభాగాన్ని చూసూరావాలి. ఇలా కొన్ని రోజులు అభ్యాసం చేసేసరికి శక్తి పరిరమంతా ప్రవహిస్తున్నట్లు సుఖభరితంగా తెలుసుకోవచ్చు. దీనివల్ల పోయిన ఓపిక తిరిగివస్తుంది. శరీరం అంతా సుతస్సులంతోను ఉత్సాహంతోనూ స్పందిస్తుంది. ఆ స్పందన అన్నిరకాల రోగాలను పాతదోలుతుంది ఆ శక్తికి నయంగాని రోగాలంటూ లేవు. ఈమె యీ విధానాన్ని అందరికీ ప్రోత్సహించేవారు. ఇరవై నెలవత్సరాలు, ఈపద్ధతిని అనేకులకు బోధించి వారు ఆచరించేలా చూచారు. వారి ఇరవై సంవత్సరాల అనుభవంలోను ఈ విధానం అనుసరించిన అందరిదోగాలు నయం అయ్యాయి. దీనినొంది ఫలితం ఆచరించి

పొందనివారు ఒకరుకూడా లేరని వ్రాశారు

## 17. క న్ను శ క్తి

ఆత్మకు కట్టు కిటికీలాంటిది ప్రేమ, భయము, అసూయ, అహంకారము, నేరం, ధైర్యం మొదలయిన భావాలన్ని కన్నులద్వారా వ్యక్తమవుతాయి. ఆకర్షణశక్తి కంటే దృష్టిద్వారా బయట ప్రపంచంలో సనిచేసుంటి.

మాన్సు, హర ఇలా వ్రాశారు: “ఇంటినుంచి ఆకర్షణశక్తి సర్వవేశం ప్రవహిస్తుంటుంది సింహాలను మచ్చిక చేసుకొనేవారు, అంత్రకూరమైన వాటనికూడ వారి కింటిద్వన్నితో వారికి లొంగబాటుకు తీసుకొస్తారు. మన పరిచితులనుకూడా మన కండ్లద్వన్నితో వశ్యులను చేసుకొంటాము” ఈ శక్తి మానవులలో ఎక్కువగా వున్నది, హీనంగా వున్నది వారి కండ్లను చూచి చెప్పవచ్చును. ఇది ఎక్కువగా వున్నవారు ధైర్యంగా ఏదుటవారి ముఖంలోకి చూడగలుగుతారు. ఈ శక్తి ప్రకాశాన్ని వారి కండ్లలో చూడవచ్చు.

కోక్స్ డిలా వ్రాశారు: “మానవకంటికి అమోఘమైన శక్తివుంది. నిశ్చలంగా నిలబడి చూస్తే అతి క్రూరమృగాలుకూడా భయంతో తొలగిపోతాయి” శరీరంలోని ధైర్యం కళ్ళద్వారా తెలుసుంది. భయంతో కూడిన చేష్టలు ఎదుటివారి ధైర్యాన్ని ఎక్కువచేస్తాయి. కుక్కలు పారిపోయేవానిని తరమటానికి యిదే కారణం. పెద్దపులులులాంటి క్రూరమృగములను ధైర్యంగా నిలబడి చూపులతో వాటిని హడలగొట్టిన వారున్నారు. కన్నులద్వారా ప్రవహించే శక్తి అందుకు కారణం. వీరు లండనులో జరిగిన ఒక సంఘటన వ్రాశారు.

లండను నగరంలో ఒక పులి టోనునుంచి తప్పించుకోని నగరవీధులలో బడింది. ప్రజలు భీతితో పరుగులు తీశారు. ఈ సంగతి తెలియని ఒక వ్యక్తి తలుపులు తీసుకొని వీధిలోకివస్తే, కొన్నిగజాల దూరంలో పులి ఎదురైంది అతడు పారిపోవడానికి ప్రయత్నించటం ప్రమాదకరమై తెలుసుకొని నిశ్చలంగా నిల్చి పులి ధైర్యంగా చూడటం ప్రారంభించి



మన దానితో పులి ముందుకు రాకుండా తిరిగి వెళ్ళిపోయింది.

కాంగ్రెస్, “మన మానసిక శక్తులు” అనే పుస్తకములో వృద్ధి చెందిన ఆకర్షణ శక్తికి ఉన్నంతదాదా తోచుతో ప్రవహించేలా చేయవచ్చు. ఇలా ఎన్నికాదేసి కంటికోచాచి ఒకటివరకు అలాంటి ఇతరుల శక్తి మన కంటికి చూపించే అలాంటిది కన్నువైపు చూడకుండా మన చూపు చూడకా చూడాలి. మనం ఇతరులను చూచే సమయంలో సజ్జనంగా చూడాలి. కాని వానికి అశ్రుమానాలు కలిగేలా చూడగూడదు.

### 18 కంటికి వ్యాయామాలు

కంటిద్వారా ఆకర్షణశక్తి బాగా ప్రవహించేలా చేయటానికి కండకు వ్యాయామము ఉంది. వీటివల్ల దృష్టికి సంబంధించిన నాలుగు కండరాలు రోగవృద్ధి చూపు ఎక్కువ ఆకర్షణవంత మగుతుంది.

మొదట మన సూచించిన మార్గం : “అర్ధం ముందు నిర్మించి మీ కంటికి పడే కంటిపెట్టెలు వ్యాపించు చూడండి అభ్యాసం చేయండి. పట్టకీరినింకేటాగా ముందుగా కంటిలోకి చూడటం అలాంటి చేసుకోండి వీటివల్ల కంటి ఆకర్షణ శక్తి ఎక్కువగుతుంది.”

కాంగ్రెస్ సూచించిన మార్గం : “ఏదో ఒక వస్తువును కనురెప్పలు వేయకుండా చూడటం రోజూ అభ్యాసం చేయండి. మనస్సుచూడా చంచలం అవుకుండా దృష్టితో రియల్ గా అలా మన కంటితోనే చూడగలుగుతాం. అలా రోజూ చేస్తే చాలాసేపు చూడగలుగుతాం. రెప్పవేయకుండా కొన్ని నిమిషాలు అలా చూడగలిగేవరకు ప్రతిరోజూ ఒక నెట్టితనమయంలో అభ్యాసం చేయాలి.”

మన దేంతో చాలామంది అలాంటి అభ్యాసాన్ని ఒక నల్లటిచుక్కను చూస్తూ చేస్తారు. ఒక తెల్ల కాగితంపైన గాసి, ఒక తెల్లటి అట్టమీదగాసి, అక్కరపాలునైజాతో నల్లపిండితో లేక రంగుతో ఒక చుక్కనువేసి, ఒక గోళాకారం ఇల్లుపెట్టాని ఎడమగా ఉండేలా ఏర్పాటు చేయాలి. తెల్ల గోడ మీదపాతా దీప్తి వేసి ఉపయోగించవచ్చు. ఆ చుక్కను పడుచుగా కొన్ని అడుగులదూరంలో కూర్చొని కనురెప్పలు వేయకుండా నల్ల చుక్కను చూడాలి.

అలా కొంతసేపు చూచేసరికి కళ్ళమ్మట నీరు కారుటం ఆరంభమవుతుంది. అలా నీరు కారుటం ప్రారంభమవటానికి ముందు పనులెప్పులు వేయటంవల్ల ఆ నీరురాదు. తరువాత మళ్ళీ అలానే చూడాలి. కళ్ళకు నొప్పికలిగితే భావం రాగానే ఆరోజుకి మానేయాలి, మానకుండా అదేవిధానాచేసే కళ్ళకు హాని కలుగుతుంది ఈ జాగ్రత్త గుర్తుంచుకోవాలి. అది పాటించకపోతే మంచి కన్నా చెడు ఎక్కువ కలుగుతుంది. ఇలా రోజూ అభ్యాసం చేయటంవల్ల రెండు లేక మూడు నిమిషాలు కనులెప్పులు వేయకుండా చూడగలుగుతారు. అంత చేయగలిగితే చాలు - కొంత ఏకాగ్రత వచ్చినట్లుకూడా అది గుర్తు.

అలా నల్లచుక్కను చూస్తుంటే, మనో ఏకాగ్రత పెరిగినకొంది నల్లచుక్కచుట్టూ ప్రకాశమైన శాంతి కనపడుతుంది అభ్యాసం పెరిగిన కొందరి ఆశాంతి పెద్దదయి, దానిలో నల్లనిచుక్క మాయం అవుతుంది ఒట్టి ప్రకాశమే కనపడుతుంది చుక్కకు బదులుగా ఇలాంటి అనుభవం ఒకటి రెండువారాలు ఏకాగ్రతతో నల్లచుక్కను చూస్తుంటే ఎవరెనా పొందవచ్చు సహజంగా చంచలత్వం లేనివారికి యిది మరి త్వరగా చేయవచ్చు ఈ అభ్యాసాన్ని రోజూ ఒకే సమయంలో చేయటం మంచిది ఎవరి తీరికకాలంలో వారు చేయవచ్చు కళ్ళజోడుకోకుండా చేయవచ్చును. నల్లచుక్క కంటిపైన, క్రింద రాకుండా సమాన ఎత్తులో ఉండేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి దానికి మూడుమంచి పది అడుగుల దూరంలోనూ కూర్చోని చూడాలి ఈపైన చెప్పినవాటిలో ఏ మార్గాన్నయినా అవలంబించవచ్చును.

## 10. దృష్టి రోషం

ఒక మనషి స్వభావికంగా మంచివాడైతే అతని కంటినుంచి వెలువడే శక్తికూడా మంచిగా ఉంటుంది మనషి చెడు అయితే అదికూడా కొంత చెడు మార్పులు చెందుతుంది ఈ శక్తి స్వభావికంగా ఎక్కువైతే, వారు ఓక్కలేని స్వభావం గలవారైతే అలాంటివారి చూపు దృష్టిరోషం కలిగిస్తుంది దాన్నే కొందరు దిష్టి క్షుత్తు అంటారు దీనికి అనూయ

ఎక్కువ మూలం.

క్లౌంగ్‌బర్గ్ ఇలా వ్రాశారు. కొందరికి ప్రత్యేకంగా శక్తి వారి కండ్లకు ఉంటుంది. దాన్ని చెడుకన్ను అంటారు. అంటే వారి చూపు ఎక్కువవడితే ఆక్రంద చెడ్డ జరుగుతుంది. ఈ నమ్మకం అనుభవం ఇటలీ సైయిను, ఆస్ట్రేలియా మొదలయిన అనేక దేశాలలో ఉంది. ఇలాంటి చెడుకన్నులున్నవారు, పశువులను చూస్తే ఆవి జబ్బుపడి నశిస్తాయి. వారి చూపు వడితే పంటలు పోతాయి రోగాలు వస్తాయి. ఇది కొందరిలో కోరు కొనసి వరంగా వస్తుంది. ఈ దోషాన్నుంచి తప్పకోవటానికి యితర దేశాలలో కుడిచేతివేళ్ళని మూసి, చిటికెన వ్రేలుని, చూపుడు వ్రేలుని బయటకువదలి, దృష్టిదోషం తగలకుండా అలాంటివారివైపు చూపుతారు. చేతి వేళ్ళన్న ముడిచి చిటికిన, చూపుడువేళ్ళు ముడచకుండా ఉండుటవల్ల ఎద్దుకొమ్మరి ఆకారం వస్తుంది. దాన్ని దృష్టిదోషం వున్నవారికి చూపటం వల్ల చెడుదృష్టి తగులదని నమ్మకం.

లె బన్ అంటాడు: “కొన్ని మనకు నమ్మకంలేనంతలో మూఢ నమ్మకాలనె, అనుభవమని ప్రజానమ్మకాలను త్రోసిపుచ్చటం సర్వదా మంచిదికాదు. ప్రకృతి పరిమాణాలకు మానవ అభిప్రాయాలు హద్దులను పెట్టలేవు, అన్ని తెలుసుకోవటంకూడా అసాధ్యం.

భారతదేశంలో యీ రోజుకీ దృష్టిదోషాన్ని గురించి ప్రజలలో నమ్మకం ఉంది. అనేకమంది వాటి నిదర్శనాలు ప్రత్యక్షంగా చూచి ఉంటారు. అనేక జబ్బులు దృష్టిదోషంతో వస్తాయని ఆ దేశాల వారివలెనే మన దేశీయులు అనాడిగా తెలుసుకొన్నారు. దీని నివారణకు వివిధ ప్రాంతాలలో వివిధమార్గాలు అవలంబిస్తారు. కొందరు వారి పంటచేలకు, క్రొత్త భవనాలకు, దృష్టిదోషం తగలకుండా బూతు బొమ్మలను, చుక్కకుండలను పెడతారు. కొందరు భవనాలకు ముగిసినదగుమ్మడితాయలు వ్రేలాడ గట్టి వాటిని ఆపుడప్పుడు నడిపిదులలో పగులగొడతారు. దృష్టిదోషం తగిలి తలనొప్పి, జ్వరం వచ్చినవారికి, ఎండుమిర్చి, ఉప్పు చేతితో వ్యాధి గ్రస్తుని చుట్టూ త్రిప్పి మండే పొయ్యిలో వేస్తారు. కొందరు ఉప్పును తల

చుట్టూ త్రిప్పి నీటిలో కరగించి బయటకు పారవేస్తారు. కొందరు కొబ్బరి కాయను తలచుట్టూ మూడుసార్లు త్రిప్పి వీధిలో పగలగొడతారు. మరి కొందరు నిమ్మకాయలను పసుపు సున్నం కలిపిన అన్నాన్ని అలానే ఉపయోగిస్తారు. వివాహాది శుభకార్యాలలో ఆఖరి కార్యక్రమం దృష్టి తీయటం అని పైవిధంగా ఏదో ఒకటి చేస్తారు.

ఆఫికాదేశం లోను, అరేబియాదేశంలోను దృష్టికంటికి హడలెత్తుతారు. ఎవరైనా బయటివారు బిడ్డలను మెచ్చుకొన్న, గుర్రాలను యితర విలువైనవాటిని గురించి ఆహ్లాదంగా ఎవరైనాచూస్తే దురదృష్టం తరుముకు వస్తుందనుకొంటారు. ఆ దోషం పోవటానికి చూపుడు వ్రేలు చివరభాగాన్ని నోచితోని ఉమ్మితో తడిచేస్తే దృష్టిదోషం తగిలినవారి చుట్టూ మూడుసార్లు త్రిప్పి తరువాత వ్రేలిని నీళ్ళతో కడిగివేస్తారు. ఇది దృష్టిదోషానికి త్వరగా పసిచేసే విధుగుడు.

## 20 స మ్రోహ న శక్తి

ఈ పుస్తకం మొదటి పుటల్లో మానసిక శక్తులను గురించి స్థూలంగాను, పై పుటల్లో మానవ ఆకర్షణశక్తిని గురించి వివరింపబడింది. ఈ క్రింది రాబోయే పుటలలో యోగనిద్రను గురించి వివరింపబడింది.

అన్ని కాలాలలోను కొందరు మహనీయులు, వారి చేతులతో రోగ పీడితులను అంటుకొనుటద్వారా రోగాలు నయం అయినట్లు ఆధారాలు ఉన్నాయి వారు వారిచేతుల ద్వారా, జబ్బుని నయం చేసే శక్తిని, రోగం ఉన్నవారి శరీరంలో ప్రవేశపెట్టేవారని యాహువుంది అని ఎన్నెన్నో పీడియా బ్రిటానికా గ్రంథం తొమ్మిదవ ముద్రణలో పదిహేనవభాగంలో 227 వ పేజీలో పేర్కొనబడింది. కొందరి చేతులు వేయగా నయం అవటం అంటే, మానవ ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువగా వున్నవారి చేతులన్న మాట :

ఈ విధంగా రోగాలు నయంచేసే పద్ధతి చాలా పురాతనమైనది. పూర్వం హిందూదేశంలో యోగులు ఋషులు యీ విధంగా చేసినవారున్నారు. జీసస్ కూడా యీ విధంగా ఎందరో రోగులకు రోగవిముక్తి కలిగించారు. అవేక యితర దేశాం మత గ్రంథాలలోకూడ యిలాంటి సంఘట

నలు చాలా వున్నాయి. దాక్షుడు చెప్పేటట్లు కాలంచుంచి యీ పద్ధతి శాస్త్ర రీత్యా అభివృద్ధి అయి అచరణద్యారా ప్రపంచమంతా శాస్త్రోక్తంగా అభివృద్ధికయింది. ఈ విధానంలో రోగాలు అద్భుతంగా నయం అయినట్లు ఆధారపరచగ్గ జ్ఞాపకశక్తి అయినా మానవుల రోగిపీడనంను రూపుమాపు డను యిది ఉత్తమ పద్ధతిగా అనేకపార్లు జ్ఞాపకశక్తియేబడింది. ఈ విధానం వల్ల రోగాలు మందులతో గాకుండా, మౌన ఆశ్చర్యజ్ఞ క్రితో చేతులను రోగిగీరీరానో పె నుండి కిందికి కొంచెం చూరంగా ఆడించడం ద్వారా (Passes) జరుగుతుంది. ఈ పద్ధతిని ఎక్కువగా ఆచరణలోనికి తెచ్చిన వారు దాక్షుడు చెప్పేరు. అందుకే దీన్ని మెన్మోరిజం అని అంటారు కాబట్టి దీని మూల పురుషుని గురించి తెలుసుకోవాలి.

## 21. ఫ్రెడిరిక్ యాంటన్ మెన్మోమర్

దబ్బు. పో. బాచ్ అనే శాస్త్రవేత్త ఇరానీ వాఠాడు. ఫ్రెడరిక్ యాంటన్ మెన్మోమర్ 19-5-1933లో వెల్ అనేచోట జన్మించారు. ఆ ప్రాంతంలో రైస్ నడి కాసిప్టన్ అనే సోన్ను వదలి ప్రవహిస్తుంది. ఆ కాంతలో వియన్నాలో ప్రఖ్యాత వైద్యులైన వాన్ స్విట్జ్ డిహన్ అనే వారివద్ద వైద్యవిద్య అభ్యసించి పట్టిప్రదయిన పిదప వైద్యవృత్తిలోవుండే వారు. మొదటినుంచి అభివృద్ధి సాధించాడనే మనోబృక్తిధం వుండేది. కొత్తవి కనిపెట్టాడనే అభివాష ఉండేది. పాఠశాలకాలంను విమర్శించేవారు వారని అనుసరించేవారుకూడా కాదు. ఆ కారణంగా యితరులతో హేళనకు లోనయేవారు. అనంత ఆకాశావృత్తి గురించి, ప్రకృతిని గురించి సతతం ఆలోచించేవారు ఈ ఆలోచన 1780 లో ప్రారంభమయింది. దాని ఫలితమే మెన్మోరిజం అనే సమ్మోహనా రహస్యాల.

వారి పరిశోధనవల్ల మానవ ఆశ్చర్యజ్ఞ క్రిని కనుగొన్నారు. అది ప్రపంచం అంతా నిండివుండని గ్రహించారు. దాన్ని రోగిపాఠశాలకు విరివిగా ఉపయోగించి విజయం సాధించిన తరువాత వారు బాహుళంగా చెప్పింది :- “ఇరోగ్యానంతా ఒకదే కారణం జ్ఞాపకశక్తి ఒకేకారణం. వాటి నిపాఠకూడా ఒకదే మూలం.” వారి పరిశోధనం ఫలితంగా వారు

కనుగొన్నది. - ఆకర్షణశక్తి శరీరంలో అధికంగా ఉన్నవారు ఆలోచనగా ఉంటారు. అది లోపించిన వారు రకరకాల రోగాలకు గురి అవుతారు. లోపాన్ని సవరించటంవ్వారా ఎలాంటి రోగం అయినా నయం అవుతుంది. ఈ సద్ధాంతాన్ని వారు బలంగా ఆచరించి బలంగా బుజువు చేశారు.

మెస్మరు తన సమ్మోహన శక్తిని చాలా విశేషంగా పెంచుకొని దాన్ని ఉపయోగించి ఎవరూ నయం చేయలేని ఎన్నో రకాల వ్యాధులు నయంచేసేవారు. ఏది కొంత సిద్ధాంతం నూతన రోగనివారణ పద్ధతి క్రమేపీ నలుమూలలా వ్యాపించటం ప్రారంభమయింది. దానితో వారి కోసం వచ్చేరోగుల సంఖ్యకూడా పెరిగింది. ఆ సంఖ్య ఒకరి తరువాత ఒకరిని కలుసుకొనుటకు కూడా వీలకానంత పెరిగింది. అందుకు మొత్తంగా సమ్మోహనంచేయటానికి ఆలోచించడం ప్రారంభించారు. మొదట్లో ఒక నిడికొట్టిని ఆకర్షణశక్తితో భావసంకల్పంతో పూరింపచేశారు. ఎవరైనా సరే ఆ కొట్టిని తాకినంతలో ఆ దివ్యశక్తి వారిలో ప్రవహించి రోగాన్ని నయం చేసేది. రోగుల సంఖ్య యింకా అధికంగా పెరగటంతో ఆ పద్ధతి కూడా అవసరాలకు చాలేదికాదు. అందుకు ఒక పెద్ద చెట్టునుంచి అనేక తాళ్ళు క్రిందకు వ్రేలాడేలా యేర్పాటుచేసి, ఆ చెట్టును వారి సమ్మోహన శక్తితో నింపేవారు. రోగులు ఆ తాళ్ళను ఒకరు ఒకరు తాడును పట్టుకోగా ఆశక్తి వారిలో ప్రవహించి వారి రోగాలు నయం అయ్యేవి. ఈ విధంగా ఎంతమంది వచ్చినా వారికి నయం చేయటానికి ఏమీ కష్టంలేకుండా వారి అవసరాలు గడిచిపోతుండేవి. ఈవిధంగా అనేక వేలరోగులకు రోగ విముక్తి జరుగుతుండేది.

ఈ విధంగా మెస్మరు పేరు చాల ప్రఖ్యాతి అయింది. చాల దూర దోలనుంచి కూడా రోగులు వచ్చేవారు. కొంతరకం వైద్యంతో అచటి సాధారణ వైద్యులకు ఏమీ వ్వలేకుండా పోయింది. వారి జీవనోపాధి పోయింది దానితో ఎయివ్వా సగరంలో మెస్మరుకు ఒక పెద్ద విరోధ వర్తంతయారయింది. వారు కుట్రవెత్తి మెస్మరును వియవ్వానుంచి తరిమి తోరారు.

తరువాత పీరుపారిస్ పట్టణం చేరుకున్నారు. ప్రాన్సులో అనేకమంది ప్రముఖులకు తమ దివ్యశక్తి ప్రభావంతో అనేక అద్భుత చికిత్సలు చేయటంతో వారి ప్రఖ్యాతి ప్రాన్సు దేశంలో విపరీతంగా పెరిగింది వారి సిద్ధాంతానికి మంచి పేరు వచ్చింది.

పిలియం లాంగు అనే వారు 'మెస్మరిజం' అనే పుస్తకంలో యిలా వ్రాశారు: "ఆ కాలంలో ప్రాన్సు ప్రభుత్వం మెస్మరు రహస్యాలను కొన టానికి ప్రయత్నించింది. అందుకు బేరాలు సాగినాయి. అందుకు తగిన మద్యపరిత్వంలేక అది సఫలం కాలేదు. దానితో ఆ సిద్ధాంతరహస్యాలు వివిధ వ్యక్తులకు ఒక్కొక్కరికి వందనాణేలదొప్పన తీసుకొని చెప్పటం అనే అమ్మకం విరిచిగా జరిగింది. ఈ అమ్మకంలో ఒక షరతు ఉండేది. ఆ షరతు ప్రకారం ఈకొత్త పద్ధతి వివరాలు తెలుసుకొన్నవారు, వాటిని సాధించుకోవటంలో స్వంతానికే ఆ రహస్యాలు ఉపయోగించుకోవాలిగాని, అవి ఇతరులకు చెప్పము అని వాగ్దానం చెయ్యాలి. వాటిని ప్రతివారు అలాగే వాగ్దానంచేసి కనుకొన్నవారు. కాని వాగ్దానాన్ని ఎప్పుడూ పాటించే వారుకాదు, ఆ రహస్యాలకు వారి స్వంతం కొంత కలిపి యితరులకు చెప్పి వేస్తుండేవారు ఆ అదనపు కలయికలు వ్యక్తులనుబట్టి అనేక రకాలుగా వుండేవి,

అంత వెలకు అమ్మిన ఆ రహస్యాలు యెమందే ఈ ప్రకృతి అంతా ఆకర్షణ అనే సమోహన శక్తితో సృష్టిస్తుందని, దాన్ని భావ సంకల్పంతో, సూత్రాలతో శరీరంలోనికి యెంత కావాలన్నా తీసుకోవచ్చు ననీ. అలా పొందినదాన్ని నిలవ చేయవచ్చు. కావలసిన ప్రాంతానికి భావ తలంపుతో ప్రవహింపజేయవచ్చు. అలా ప్రవహింపజేయటం ద్వారా ఎలాంటి రోగాన్నయినా నయం చేయవచ్చును.

మెస్మరు తన స్వదేశమయిన స్విట్జరులాండులో 5-3-1815లో మరణించారు. ఆ ఉద్యమాన్ని వారి ప్రామ్మిదోపు శిష్యుడైన మార్క్విస్ డివుషిగర్ స్వీకరించారు. వీరు గురువుగారి అడుగుజాడలలో నడిచి వారు చేసినవన్నీ చేయటమేగాకూడా ఆ సిద్ధాంతాన్ని యింకా అభివృద్ధిచేసి

ఎన్నో కొత్త విషయాలు కనుగొన్నారు చేతి వేళ్ళ కొనంద్వారా యీ దివ్యశక్తిని ఎవరి శరీరంలో అయినా ప్రవహింపజేయవచ్చు అలా చేయటం వల్ల అది ఎటువంటిని సమ్మోహన పరచి ఒకవిధమైన నిద్రను, ఆ నిద్ర లోనే జాగ్రతావస్థను తీసుకొస్తుందని కనుగొన్నారు ఇలాంటి సమ్మోహన నిద్రలో వున్న వ్యక్తితో, మెలకువగావున్న వ్యక్తితో మాట్లాడితేట్లుగా మాట్లాడి సమాధానాలు పొందవచ్చు ఒకసారి తన తోటమాలిని ఆశ్రయ శక్తితో నింపుటవల్ల అతడు నిద్రకు లోనైనాడు ఆ నిద్రలో అతడు చాలా తెలివిగా మాట్లాడినాడు తనరోగానికి చక్కటి చికిత్సను కూడా సూచించారు. అయినా అతడు మామూలు జీవితంలో వట్టి మందమతిబుద్ధిహీనుడు.

అయినా సమ్మోహనలో అతనికి లేని ఎన్నో తెలివితేటలు పొందగలిగాడు.

మెస్మరుకి ప్రాస్నెస్ డిల్యాక్ అనేవారు యింకో శిష్యుడు. అతడు ఆల్బు పర్వతాల ప్రాంతాన జన్మించాడు. మెస్మరుని గురించి చాలా గొప్ప వివరాలునిన్నాడు. వాటిని దర్శించి వారి రహస్యాలు తెలుసుకోవటానికి కాలి నడకను బయలుదేరాడు అవి తెలుసుకొని తిరిగి జన్మస్థలానికి వచ్చి విజయవంతమైన చికిత్సలు ఎన్నో చేశారు సమ్మోహనవలన ఎవరిలో అయినా బాధలేకుండా చేయవచ్చు అని, అనేక మానసిక పరిణామాలు తీసుకురావచ్చునని కనుగొన్నారు.

ఈ సమ్మోహన సిద్ధాంతాన్ని ఇంగ్లండులో జాన్ ఇలియట్ సన్, జేమ్స్ ఎన్డ్రెల్ అనేవారు వ్యాప్తిచేశారు వీరిని గురించి బ్రాంవెల్ అనే డాక్టరుగారు, 'యోగనిద్ర' (హిప్నోటిజం) అనే పుస్తకంలో వివరించారు

## 22. జాన్ ఇలియట్ సన్

వీరు ఒక రసాయన శాస్త్రవేత్తకు 1799లో పుట్టారు ఇడిన్బర్గ్ లో ఎం. డి పానయ్యారు. వీరికి ఎప్పుడూ పురోభివృద్ధి దృక్పథం వుండేది. గతం ఊహ్యంగాను, భవిష్యత్తు గొప్పగాను భావంలో శోధించేడి స్థైర సోపానాలు కనుగొని ప్రప్రథమముగా వాదించి వీరే. క్లీవైస్, అయోడిన్ ల ఏపయోగాలను ముందుగా కనుగొన్నది వీరే. రక్తాన్ని కార్బిచేస్తూ వచ్చిన



అప్పటి వైద్యవిధానాన్ని గర్హించిన వారిలో వీరు ప్రథములు. వీరు 1887 లో డుపోలేజీ యిచ్చే సమ్మాహన ప్రదర్శనకు వెళ్లి చూడటం జరిగింది. అవట యీ కొద్దికొద్దిగా తెలుసుకొని. రెండవసారి విశ్వవిద్యాలయ కళాశాలలోని రోగులను సమ్మాహనశక్తితో నయం చేశారు.

వీరు సర సంబంధరంగులు, అపస్మారం, ఉన్మాదానికి అనలైన చికిత్స మందులు కాదని అందుకు సమ్మాహన అనబడే మెన్మెరిజమే సరి అయిన పద్ధతి అనే కనుగొన్నారు వారి ప్రతిక ప్రచార పలుకుబడివల్ల, అనేక సమ్మాహన కేంద్రాలు తెరవబడ్డాయి.

### 2వ. జేన్స్ ఇన్ డైలు

వీరు ఎడిన్ బర్గ్ లో 1830లో డాక్టరు పట్టా పొంది ఈస్టు ఇండియా కంపెనీలో ఉద్యోగి అయ్యారు 1815 నుంచి హాగ్ లి ఆస్పత్రిలో ప్రథమ డాక్టరుగా ఉండేవారు. అంతకు ముందు ఇలియట్ సన్ వ్రాసిన కొన్ని గ్రంథాలు చదవటం జరిగింది. శిక్షణపొందిన ఒక హిందూరోగికి వరిబీజం ఆపరేషను చేయాలనుకొన్నారు. మామూలు ఇంజెక్షను రోగికి బాధను కలిగించింది బాధలేకుండా ఆపరేషను చేయటానికి సమ్మాహన విధానాన్ని ప్రయోగించారు. అది జయం అయింది. బాధపోయింది ఆపరేషను పూర్తి అయింది అంతకు ముందు సమ్మాహనశక్తిని గురించి అనుభవంలేదు. అందుకు సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవటం మాత్రం జరిగింది. ఈ సంఘటనతో ధైర్యము విశ్వాసము ఎక్కువయి మరో 75 ఆపరేషనులు సమ్మాహనాన్ని వినియోగించివేసి, ఆ వివరాలు మెడికలు బోర్డువారికి నివేదించగా వారు అది అందివట్టు అయినా వ్రాశారుకాదు. తరువాత ఆ వివరాను బెంగాల్ ప్రభుత్వానికి అందజేశారు

డిప్యూటీ గవర్నరు ఐన హెర్బర్టు మర్డల్ కొందరు వైద్యులు నియమించిన ఇన్ డయిల్ నివేదికను పరిశీలించమన్నాడు. వారి పరిశీలన వ్యాఖ్యానం చాలా అనుకూలంగా ఉండి దానిలో ప్రభుత్వం ఇన్ డయిల్ కొత్త సేవలను అభినందించింది. సమ్మాహన ప్రయోగాలు సాగించే నిమిత్తం కలకత్తాలోని ఒక వైద్యశాలను 1831లో వీరి ఆధీనం చేశారు అవట మెన్మె

రిజం అనే సమ్మోహన శక్తిని ఉపయోగించి రోగి ఏ విధమైన నొప్పిని, బాధను పొందకుండా చాల పెద్ద ఆపరేషనులు చేశారు. వీరు ఇండియాను వదలి స్వదేశం పోయేలోగా బాధలులేని ఆపరేషనులు అనేక చేయబడ్డాయి.

## 24. సమ్మోహన విధానం

ఆంగ్లంలో మెస్మరిజం అనేదాన్ని తంత్రగ్రంథంలో సమ్మోహన అంటారు. మానవునిలోగల ఆకర్షణశక్తిని (ప్రాణశక్తిని) చూపుల ద్వారాను చేతులు యితరులపై ఆడించుట ద్వారాను, ఎదుటివారిలో దాన్ని ప్రవహింప చేయవచ్చు. దీన్ని కొందరు కనికట్టు విద్య అని కూడా అంటారు. ఈ శక్తిని వృద్ధి చేసినవాడు, రోగిని అంటకనే చేతులను ఒకటిగాని రెండుగాని పైనుండి క్రిందికి చూపుతూ వస్తే, దివ్యశక్తి చేతనుంచి రోగిలోనికి ప్రవహిస్తుంది. దీన్ని పాస్ అంటారు. ఇలాంటి పాస్‌లతో అన్ని సామాన్య జబ్బులు నయంచేయవచ్చు. పాస్‌లతో బాటు కనుచూపులను కూడా ఊడిస్తే, దివ్యశక్తి యింకా బాగా ప్రవహిస్తుంది. సమ్మోహనంలో పాస్‌లను, కంటి చూపులను రోగి సమ్మోహన నిద్రలోకి వచ్చువరకు ప్రయోగిస్తారు. పాస్‌ల ద్వారాను, కంటి చూపులద్వారాను దివ్యశక్తి ఎదటి వారియందు ప్రవహించు చున్నప్పుడు కొంత సేపటిో వారు ఆఘకోలేనంత నిద్రవస్తుంది. ఈ నిద్రను సమ్మోహనమనీ, ఆరోగ్యనిద్ర అనీ, లేక మెస్మరిజం అనీ అంటారు. అలాంటి నిద్రలో శరీరానికి యేవిధమైన బాధవుండదు. ఆస్టిలో క్లోరో ఫారం అనే మత్తుమందును ఉపయోగించే పని కూడా లేకుండా కొందరు వెద్యులు అనగా సమ్మోహన అనుభవం వున్నవారు, రోగికి ఏ బాధ లేనియకుండా ఆపరేషన్ అవుసరం అయితే చేయగలరు. పైగా అలాంటి నిద్రలో యీ శక్తితో ఎలాంటి రోగం అయినా పోతుంది. అలాంటి నిద్రలో రోగం పోయిందని సూచించే మాటలు రోగికి వినిపించిన ఫలితం మరీ తొందరగా వస్తుంది. దీనినే సమ్మోహన సంకల్పం అంటారు. ఇంగ్లీషులో సజషన్ అని అంటారు.

ఈవిధంగా సమ్మోహన శక్తిద్రు రోనైజవారి అంతరాత్మ దశల వారీగా చురుకుదనం పొందుతుంది, మొదటిదశలో వ్యక్తి మెంకువ స్థితిలో

వుంటాడు. రెండవదశలో మెలకువకు, నిద్రకుమధ్య వుంటాడు. నిద్రావలం ప్రారంభమవుతుంది. మూగవదశలో నిద్రపోతూ వుంటాడు. ఈ దశలో శరీరజీవీ బాధ తెలియదు. సంకల్పాన్ని చెప్పి శరీరభాగాలు విగిసిపోవునట్లు చేయవచ్చును నాల్గవదశలో ఈ నిద్ర గాఢమవుతుంది. అన్ని విషయాలు ఆ నిద్రావస్థలో గ్రహించగలుగుతుంది. యీ స్థితిలో సంకల్పం చెప్పి, వున్నది లేనట్లుగాను, లేనిది ఉన్నట్లుగాను ఒక వస్తువును మరో వస్తువుగాను ఆ స్థితిలో వున్న వ్యక్తి చూచేలా చేయవచ్చు. అయిదవదశ మానసిక దశ. ఈ దశలో బాహ్య ఇంద్రియాలు గాఢనిద్రలో వుంటాయి. అంతరాత్మ ప్రేకివస్తుంది. ఈ స్థితిలో అరుదుగా చేరుకోగలుగుతారు సమ్యాహనంలో వారు అధిక శక్తివంతులయితే తప్ప ఆ స్థితిలో సంకల్పంతో సమ్యాహనలోవున్న వ్యక్తిని కావలసినట్లు ఉంచటం సాధ్యం అవదు. హద్దులు దాటవచ్చు ఆ స్థితిలో అంతరాత్మకు ప్రకృతితో గాఢసంబంధం ఏర్పడుతుంది. భూత వర్తమాన భవిష్యత్తులను చూడగలరు ఆ స్థితిలో సంకల్ప సహాయంతో మర్చిపోయిన విషయాలకు గుర్తుకు లేవచ్చును. మానసికశక్తులను అభివృద్ధిచేయవచ్చు అనేక అత్యద్భుతలింలు ప్రదర్శించవచ్చు. దివ్యభృష్టి, దివ్యక్షిప్తజం లాంటివి యీ స్థితిలో పొందుతారు. శూన్యం బువలు సాధనతో మెలకువతోనే ఈస్థితికి తలంచినంతమాత్రంలో రాగలిగేవారు. మనకి ఒక చిన్న ఆత్మ వున్నట్లుగానే ప్రకృతికి విశ్వం అంతా నండిన మరో పెద్దఆత్మ వుంది. అదే భగవత్ స్వరూపం అనవచ్చు. దానికే మనవేదాలు పరబ్రహ్మ స్వరూపం అంటాయి ఒక వేడి వస్తువును మనం తాకినపుడు అందుకోసా వేడి మనకు వచ్చునట్లుగా, ఒక చల్లనివస్తువును చేతితో పట్టుకొన్నప్పుడు ఆ చల్లదనం కొంత మన చేతిలో ప్రవేశించునట్లుగా, సర్వ మహిమలుగల ప్రకృతి ఆత్మను మన ఆత్మ చేరి నేపుకు కొన్ని సిద్ధులు మన కృషినిబట్టి లభ్యమవుతాయి. సమ్యాహనలో యీ స్థితికి కావలసినంతగా చేరగలుగుతాడు ఆత్మను అంతరాత్మ అనే విశ్వచైతన్యానికి, అనగా భగవత్ శక్తికి బిక్యం చేయటం అనగా యోగం చేయడమే యోగాభ్యాసం సాధనతో యీ స్థితికి చేరగలిగేవాడు. ఎలాంటి

అద్భుతాలనైనా చేయగలరు. ప్రతిది యోగం, దైవయోగం అనటానికి భారణం ఇదే ఇది లభ్యం అయినపుడు పాములుకూడా మహాత్ములు అవగలరు, మూర్ఛమగవున్న వ్యక్తి ఒకేసారి మహాకవిగా మారిన కాళిదాసు. అలాంటి సంఘటనలకు, ఆ యోగమే కారణం, కొందరు పుట్టుకతోనే విశ్వచైతన్యానికి సన్నిహితంగా పుడతారు, చాల మేధావులకు అదే భారణం.

విశ్వం అంతా మేధా సంబంధమైన చైతన్యంతో నిండివుంది దాన్నే రకరకాల పేర్లతో దైవస్వరూపంగా పేర్కొన్నారు. కొంత జ్ఞానోదయం అయ్యాక ఊహ సహజంతోనే ఆ చైతన్యాన్ని తెలుసుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. అందరూ అనుకోనే రకరకాల దేవుళ్ళు, ఆవతారాలు, అసలు భగవత్ శక్తిలో అతిస్వల్పాతి స్వల్పభాగాలు. ఈ దైవాంశ ప్రతి ప్రాణిలోను వుంది. ప్రతి ప్రాణికి విశ్వచైతన్యంలో మన బాహ్యదృష్టికి తెలియని కలయిక వుంది, ఆ కలయిక ఉన్నంతకాలమే యీ భౌతిక ప్రాణులు మన గలుగుతాయి. ఆ సంబంధాన్ని సూత్రం అంటారు. ప్రాణులకు అదే ఆధారం. ఆ ఆధారంతోనే లేక సూత్రంతో యీ జగన్నాటకం జరుగుతుంది. అందుకే విశ్వచైతన్యాన్ని జగన్నాటకం సూత్రధారి అనటంకూడా వుంది. మన జీవితంకూడా ఆ సూత్రం అనగా దైవశక్తితో యోగం అయినా కలయిక ఉన్నంతవరకే సాగుతుంది. ఆ సూత్రం తెగటం అనగా యోగంపోలే మనమూ వుండము, మన శక్తి సామర్థ్యాలు ఉండవు. అవి లోపించగానే సర్వసమర్థులు అనుకోనే మనం పం అయి పూరుకొంటాము. అంతకుముందు గిజబలులు అయినా ఆది లోపించగానే ఆ కిందరాలు అలా వున్నాకూడా పూచికిపుల్ల కదవలేదు. అందుకే సర్వదైవయోగం అనటానికి భారణం సాగినంతకాలం అంతా మన స్వంత ప్రభావం అని గర్వపడతాం అది అజ్ఞానమే మనకుయోగం వున్నంతకాలమే మనకు సాధ్యమయ్యే పనిని చేయకలుగుతాం.

ఇంతకుముందు వివరించిన ఆకర్షణశక్తి వివిధాలు సరేగా అర్థంచేసుకొంటే సమ్మోహన చేయటం సులభం అవుతుంది.

ఇంతకుమూడు సూచించిన ప్రకారం ప్రాణాయామాన్ని, పాస్లు అనే చేతుద్వారా ఆకర్షణశక్తిని ప్రవహింపచేయటం, కింట్లతో ఒక నల్లని చుక్కని చూడటం, ఈ మూడు అభ్యాసాలు. రెండు మూడు వారాలు అభ్యసించిన వారికి సమ్మోహనం చేయటం సులభసాధ్యం అవుతుంది. ప్రాణాయామంవల్ల కావలసినంతగా ఆకర్షణశక్తిని వృద్ధిచేసుకోవటం జరుగుతుంది. ఏకాగ్రత దృష్టిని చుక్కపై అభ్యసించుటద్వారా, పాస్లువల్ల ఆకర్షించిన శక్తిని అవసరమైన వారిపై ప్రయోగించి ప్రవహింపజేయటానికి వీలవుతుంది.

పాస్లను అభ్యసించటం అనగా చేతును ప్రయోగించే అభ్యాసం రోజుకి పదిహేనుసార్లు చేస్తే సరిపోతుంది చేతును ప్రయోగించటంలో అది బాగా ఉపయోగపడుటకు రెండు అరచేతులను కలిపి కొంతసేపు ఒక దానికొకటి పామాలి. అలా కొంచెం వేడి ఎక్కువరకు పామి వేళ్ళను చాచి చాచిద్వారా చైతన్య ఆకర్షణశక్తి బయటకు ప్రవహిస్తున్నట్లు ఊహించుచూ, చేతులను అడించాలి. దాన్ని ప్రవహింపజేసిన సమ్మోహన చేయనెంచిన వ్యక్తిని ఎదురుగా కూర్చోబెట్టి చేతులను ఎదటివ్యక్తి తలనుంచి కాళ్ళవైపుకు కదలించాలి. ఆ పని శరీరానికి కొంచెం దూరంగా అనగా ఒకటి రెండు అంగుళాల దూరంగా చేతులను అడించాలి. అలా చేతులను అడించటానికి అంగుళాల పాసులు అంటారు తెలుగులో హస్తచాలనం అనవచ్చును. అలా హస్తచాలనం చేయనపుడు వేళ్ళ కొనలనుంచి ఆకర్షణశక్తి అనబడే ప్రాణ శక్తి బయటకు ప్రవహించి ఎదటి వ్యక్తిలో ప్రవేశిస్తున్నట్లు ఊహించాలి. ఆ ఊహించిన మనోభావం కేంద్రీకరించి ఉండాలి. ఆ పనిచేస్తున్నంతసేపు ఆ భావం అలానే ఉండాలి. అది చాలా ముఖ్యం అనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. హస్తచాలనం ఎదుటి వ్యక్తిపై చేయుశుభ్రం చేతులు కాళ్ళవైపుకు తీసుకొనివచ్చి మళ్ళీ వేళ్ళు తెరిచి కాళ్ళవైపుకు హస్తాలను తీసుకురావాలి. ఈ విధంగా అభ్యాసం చేస్తూ రావాలి. ఇలా మొదట్లో అభ్యాసం చేయడానికి మనిషికి బదులుగా, ఎదురుగా ఒక చుట్టిన చాపనుగాని, కుర్చీగానైనా లేక స్థంభాన్నిగాని ఒక తలగడనుగాని, మరేదైనాగాని ఎవరి పీలునుబట్టి వారు

ఉపయోగించుకోవచ్చును. సామాన్యపద్ధతుల్లో సమ్మోహన చేయుటకు కొన్ని సామాన్య పద్ధతులున్నాయి. పైన వివరించిన అభ్యాసాలు కొంతకాంతేసిన తరువాత సమ్మోహనాన్ని ఎఱివేయవచ్చును ప్రయోగించ గలిగే సామర్థ్యం వస్తుంది. అందుకు ఒక స్నేహితుని లేక అందుకు అంగీకరించే ఏ పరిచయమునైనా పిలిచి మీకు ఎదురుగా కూర్చోమనండి. అలా విశ్రాంతిగా కూర్చోన వానిని మీ కళ్ళవైపు చూడమనాలి, వారు అలా చూస్తున్నప్పుడు మీ దృష్టిని ఎదుటివారి రెండు కళ్ళపై ముక్కు పైభాగాన్ని కేంద్రీకరించాలి. ఆ చూపుద్వారా మీలో శక్తి ఎదుటివారిలో ప్రవేశించుచున్నట్లు చున్నట్లు భావించాలి. అలా అయిదు నిమిషాలు చేయసరికి ఎదుటివారికి క్రమేపీ సమ్మోహన నిద్ర వస్తుంది. అంటే వారు మెస్మరైజు చేయబడినారన్నమాట. మనలో శక్తి బాగా వృద్ధి అయితే అలా కళ్ళతో చూచి భావించినంతమాత్రాన వారు సమ్మోహన నిద్రలోకి వస్తారు. అంతగా అభివృద్ధి కానపుడు మగలేగాని నీడరాకపోవచ్చును అలాంటప్పుడు ఎడత వ్యక్తిని కళ్ళు మూసుకొనమని చెప్పి హస్తచాళిని చేయాలి. నిద్రపచ్చి నపుడు నిద్రపోమని చెప్పాలి. అలా కొన్ని నిమిషాలు చేసేసరికి నిద్ర వస్తుంది. ఎదుటి వ్యక్తి నిద్రను సరికరించి మెరుకుగా ఉండి ప్రయత్నిస్తే ప్రయత్నం కొంత అలస్యం అవుతుంది. ప్రారంభంలో పదిమందిమీద ప్రయోగిస్తే ఇందులో ఇద్దరు సులభంగా సమ్మోహన నిద్రలోకి వస్తారు అభ్యాసం నమ్మకం దృఢ సంకల్పం పెరిగినకొంది ఆ సంఖ్యకూడా పెరుగుతుంది.

## 25. శ్రీ క్షు మార్గము

మీరు సమ్మోహన చేయుటకు హస్తదానం చేసేవారు. మధ్య మధ్యలో చేతివేళ్ళ కొనలను కమ్మరికు దగ్గరగా ఉంచేవారు. అలా దగ్గరగా వుంచినప్పుడు నిద్ర త్వరగా వచ్చేది. వారి పద్ధతిలో నిద్రపచ్చే ముందు కంటిరేపులు ఆడేవి. అది నిద్ర రాబోయే సూచనలను తెలుపుతుంది తలనుంచి కాళ్ళవైపు నెమ్మదిగా చేతులు కదపటంవల్ల నిద్ర క్రమేపీ

వస్తుంది, అలా నిద్ర వచ్చినపుడు ఆ వ్యక్తిని యితను అంటకుండా చూడాలి. ఆ స్థితిలో యింకొకరు తాకితే వారి ప్రాణశక్తి కూడా వారిలో కలిసి వారికి మెలకువ రావటం ఆలస్యం అవుతుంది. అయితే అలా అందరికీ జరగదు. నరాల బలహీనత, హిస్టేరియా, మూర్ఛ, ఉన్మాదము మొదలయిన జబ్బులున్న వారికి మాత్రం సమోహనలో యితరులు తాకిన మెలకువ రావటం ఆలస్యం అవుతుంది. ఇలా సమోహనలో జరుగుతుంది. హిప్పిటజం అనుబడే యోగనిద్రలో యితరులు తాకరాదు అనే నిషేధం లేదు. ఒకవేళ ఎవరైనా తాకినా కంగారుపడే పనిలేదు. సమోహనలో ఉన్న వ్యక్తి హస్తచాలనం కాళ్ళవైపునుంచి తలవైపుకు చేసి వారిలోని అధిక ప్రాణశక్తిని ఆవిధంగా బెటకు తొలగించి మెలకువ తేవచ్చు. మామూలుగా జీసినంతలో నిద్రనుంచి లేస్తారు. ఎవరైనా తాకితే ఆ మెలకువ లేపనంతలో కొందరికి రాకపోవచ్చు. అయినా ఏమీ చేయకపోయినా కొంతసేపటికి సమోహన దానంతట అది తొలగిపోయి, క్రమేపీ గాఢనిద్రనుంచి మెలకువ వచ్చినట్లు వస్తుంది.

## 20. ల్యూజ్ మార్గము

పీరు రోగిని సుఖంగా కూర్చోబెట్టి, అతని బొటన వేళ్ళ పైభాగాన్ని వారి బొటనవేళ్ళ పైభాగంతో కొంత వెడి ఎక్కివరకు నొక్కిపట్టి ఉంచే వారు. ఆ సమయంలో తనలోని శక్తి ఎదటివారిలో ఆ బొటనవేళ్ళద్వారా ప్రవహిస్తుందని వూహించేవారు. అలా బొటనవేళ్ళు కొంత వేడి ఎక్కిన తరువాత చేతులు వేరుచేసి శరీరం పైనుంచి క్రిందకు హస్తచాలనం నమ్మడిగా చేసేవారు అలా చేస్తూవుండగా ఎదుటివ్యక్తికి సమోహనా నిద్ర వచ్చేది.

ఈ విధంగా అనేక మంది అనేకరకాల పద్ధతులు ఉపయోగించి సమోహన చేస్తారు. మనదేశంలో ఎక్కువగా కంటిచూపుతోనే చేస్తారు. దీన్ని కనికట్టు అంటారు. ఇప్పటి నవీణులు కరచాలనంకూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఎవను ఏ పద్ధతిని ఉపయోగించుకొన్నా అసలు మూలసిద్ధాంతం ఒకటే. కంటిచూపుద్వారాను, హస్తచాలనం ద్వారాను ఎదటి వ్యక్తిలో

ఆకర్షణశక్తి పెట్టి సమ్మోహన సిద్ధము తెస్తారు. ఈ విధంగా తెచ్చే సిద్ధము సమ్మోహనం అని మెస్మరిజం అని అంటారు. దీనితోడ, సిద్ధతెచ్చే సంకల్పమాటలను కూడా ఉపయోగిస్తే పచ్చే సిద్ధము హిప్పిటిజం అని యోగసిద్ధ అని అంటారు. కొందరు సమ్మోహనకు యోగసిద్ధకు ఏ పథమైన తేడాన్ని అంగీకరించరు. వారి ఉద్దేశప్రకారం భేదమునేది పేరులో మాత్రమేగాని మిగతా వాటిలోలేదని, అది చాలావరకు నిజమే కావచ్చును. అయినా యోగసిద్ధ అనే పేరుతో యీ శాస్త్రం చాలా అభివృద్ధి అయింది. సిద్ధరావటం సిద్ధలో జరిగే మార్పులు రెండింటిలోను కొంచెం ఇరు మిందుగా ఒకటే అయితే సిద్ధతెచ్చే సిద్ధాంతాలలో కొంచెం తేడా సమ్మోహనలో ఆకర్షణశక్తి ప్రయోగించి సిద్ధతెస్తారు; యోగసిద్ధలో సిద్ధవాచాలి. అనే సంకల్పశావాన్ని మాటల్లో పడపడే చెప్పి, ఆ సంకల్పం నెరవేరుతుంది ఈ మంత్రాలనే భావ సంకల్పాలను ఆంగ్లంలో సజివస్సు అంటారు.

సమ్మోహనాన్ని అభ్యాసం చేయటానికి ప్రారంభంలో ఒకే వ్యక్తిని లేక కొందరు వ్యక్తులను ప్రతిరోజూ ప్రయోగాలకు ఉపయోగించటం మంచిది దానివల్ల వెంట అభివృద్ధి అవుతుండేది సులువుగా తెలుస్తుంది. ప్రారంభికులకు ప్రశాంత ప్రదేశాలు, ఆర్థ చీకటిగదులు విజయన్న త్వరగా చేకూర్చటానికి సహాయపడతాయి మొదటి ప్రయత్నంలో ఒక వ్యక్తిలో కొంతసేపు ప్రయత్నానికి స్వల్పసిద్ధ కలిగించ గలిగితే మూడు అదే వ్యక్తికి అంతకన్నా తక్కువకాలంలో ఎక్కువ సిద్ధము తేవచ్చును. ప్రారంభంలో యీ ప్రయోగాలు చేయటానికి సంకోచంగా వుంటుంది. ప్రయోగాలు ప్రారంభించాక రెండు మూడుసార్లు సమ్మోహన చేయగలిగిన తరువాత ఆ విజయం, నమ్మకాన్ని ధైర్యాన్ని అధికం చేసి ఇంకా ఎక్కువ విజయాలు సాధించటానికి సులువవుతుంది.

ఈ విద్యలో ఆరేలేరినవాడు, ఎవరినైనా క్షణంలో సమ్మోహన సిద్ధస్థితిలోనికి తేగలరు. కొత్తగా ప్రారంభించేవాడు ప్రారంభంలోనే అందరినీ చేయలేరు. పదిమంది మీద ప్రయత్నిస్తే ఒకరిద్దరి విషయంలో



జయం పొందగలదు ప్రారంభంలో సమ్మోహన చేయటానికి ఆరగంట, అంతకు మించిన కాలంకూడా పట్టవచ్చును. కాని అభ్యాసం పెరిగినకొలది సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అప్పుడు కంఠతో చూచి భ్రావించినంత మాత్రంలో సమ్మోహనను సాధింపవచ్చు. రోగులు పిల్లలు ఆకర్షణశక్తిని త్వరగా పొందగలుగుతారు కాబట్టి ప్రారంభీకులు వారి ప్రయోగాలను అలాంటివారిపై చేస్తే ఫలితాలు సులభంగా కనబడతాయి. మొదటి ప్రయత్నం ఫలించనంతమాత్రాన నిదుర్నాహుడకూడదు. విడువని అభ్యాసాలు, పట్టు విడువనీ ప్రయత్నాలు పదే పదే చేయటంవల్ల మానసికశక్తుల సాధనలో మంచి విజయాలమీ సాధింపవచ్చు.

సమ్మోహన నిద్రలో, యోగనిద్రలో వివరించినవన్నీ చేయవచ్చు. సమ్మోహన నిద్రనుంచి మేల్కొల్పుట ము అతి సులువు. పేరుపెట్టి పిల్చి నిద్ర మేల్కొనమని చెప్పినంతలో ఆ నిద్ర పోతుంది. ఎక్కువ వారితో ఆ పద్ధతి సరిపోతుంది. కొందరు నిద్రలో ఉన్నవారి కాళ్ళపై చేతులువేసి కొంచెం వత్తిడి కలిగిస్తారు. కొందరు వినవ క్రూరతో ముఖానికి గాలి పీస్తారు. సామాన్యంగా నిద్రనుంచి మేల్కొల్పుటకు ఏమీ శ్రమ ఉండదు. కొందరు గట్టి కేకకు మేల్కొంటారు. ఒక వేళ నిద్ర త్వరగా మెంతువ రాకపోతే, నిద్రపోయేవారిని వారెప్పుడు మేల్కొంటారని ప్రశ్న అడగవచ్చు. ఆ నిద్రలో వారు మామూలు మనిషివలె సమాధానం ఇస్తారువారు. సమాధానం చెప్పిన ప్రకారమే మేల్కొంటారు. లేదా 'పడి నిమిషాలు నిద్రపోయి మేల్కొన్నా, అని ఉత్తరువు వేస్తే తరువాత ఏ ప్రయత్నం లేకుండానే వారు పడి నిమిషాలు నిద్రపోయిన తరువాత మేల్కొంటారు, మేల్కొల్పుటకు ఏ ప్రయత్నం ఫలించకపోతే కంఠాను అవుసరంలేదు, సామాన్యంగా అలాంటి సందర్భాలు రావు. ఒకవేళ వచ్చినా ఆ వ్యక్తి జోలికిపోకుండా అలా వదలివేసినా కొంత నిద్ర అనంతరం సమ్మోహన కొలిగిపోయి మెంతువదామంతట అదే వస్తుంది. అప్పుడు సమ్మోహన చేయువారు నిద్రపోయేవాణ్ణి జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుకొని వుండి యితరులు ఎవరూ వారిని కాకకుండా చూడాలి. ఇందుకుగాను వారికి

మెలకువ వచ్చువరకు ఎదిరివేయకుండా కనెపెట్టుకొని చూస్తూండాలి. సమ్మోహనను అభ్యసించువారు యా నూత్రం జాగ్రత్తలను తెలుసుకొంటే చాలు.

కొందరికి ఒక సందేహం వస్తుంది. చూపులద్వారాను చేతుల చాలనం పల్లను వారిలో వుండే ఆకర్షణ శక్తి యితరులలో ప్రవహింపజేసే ఖర్చు చేయటం వలన క్రమేపీ వారిలోగల శక్తి తగ్గిపోతుందేమో అని భయపడతారు. ఈ సందేహం చాలామందికి వస్తుంటుంది మానవుడు అభివృద్ధి చేసుకొన్న ఆకర్షణ శక్తిని ఇతరులపై ప్రయోగించి వ్యయంచేయటంవల్ల అది సహజంగా తగ్గిపోతూ వుంటుందని ఆలోచిస్తారు. పై ఈ ఆలోచన సరియైన దానివలెనే కనుపడుతుంది. కాని ఆ భావం ఏ మాత్రం నిజమైంది కాదు. ధనవస్తుసంబంధమైన వాటిలో అది నిజం కావచ్చును. కాని శారీరక, మానసిక శక్తులలో అందుకు భిన్నంగానే జరుగుతుంది. వాటిని ఉపయోగించినకొద్దీ అవి అభివృద్ధి అవుతాయి. వాటిని ఉపయోగించటం, మానటంవల్ల అవి తగ్గిపోతాయి, ఉదాహరణకు మన చేతులు తీసుకోండి. మనం ప్రతి పనికి ఎడమచేతికన్నా కుడిచేతిని ఎక్కువ ఉపయోగిస్తాము. కుడిచేతిద్వారా ఎక్కువ శరీరశక్తి ఖర్చు అయిపోతుంది. అయినా అది బలహీనం అవుతోందా? పని తక్కువచేత ఎడమచేతికి బలం ఎక్కువ అవుతోందా? అలా అవటంలేదు. అందుకు వ్యతిరేకమే జరుగుతుంది తక్కువ ఉపయోగించే ఎడమచేయి బలహీనంగానే ఉంటుంది. ఉపయోగించే కుడి చేయి బలహీనం అవటంలేదు సరికదా; ఎడమచేతికన్నా బలంగా ఉంటుంది. దాక్తురు మేస్సూరు తన ఆకర్షణ శక్తిని రోజూ ఆనేక వేల రోగులకు ప్రసరింపజేసేవారు, అయినా వారి శక్తియే మాత్రం తగ్గలేదు. ఆ శక్తి వారిలో ఎప్పుడూ వుంది ఉపయోగించినకొద్దీ అభివృద్ధి అయింది. మొదట్లో ఒక వ్యక్తినే సమ్మోహన చేయగలిగేవారు. తరువాత తొట్టిసి, దాని తరువాత ఒక పెద్ద చెట్టు ద్వారా ఆనేకమందిని ఒత్తిస్తూనే సమ్మోహన చేయగలిగేవారు. అంటే వారి శక్తి ఉపయోగిస్తున్న కొద్దీ బాగా పెరిగింది కాబట్టి మానసిక శక్తులు మనం ఎంతగా ఖర్చు పెడితే అవి అంతగా పెరుగుతాయి. వాటిని

దాచుకుంటే తరిగిపోతాయి. ఎంతగా తియ్య పెడితే అవి మనకు అంతగా మిగులుతాయి. అనుమానం పెట్టుకొనేవారికి వారి సంక్రమ బలంవలన అవి తరిగివచ్చు అలాంటివారు కూడా ప్రాణాయామం చేయటంద్వారా వారి శక్తి అభివృద్ధిలో వుండుకోవచ్చును.

## 27. సమ్మోహన చికిత్సలు

ఎవరైనా శరీర జబ్బులతో బాధపడుతుంటే వాటిని సమ్మోహనాన్ని ప్రయోగించి నయంచేయవచ్చును. సమ్మోహన నిద్రవల్ల ఆకర్షణశక్తి రోగి శరీరంలోనికి బాగా ప్రవహిస్తుంది. దాని లోపము అన్ని రోగాలకు కారణం అని దాన్ని తిరిగి ప్రసాదిస్తే అన్ని రోగాలు పోతాయని డాక్టరు మెస్మరు కనుగొన్నారు. అన్నిరకాల రోగాలను ఆ విధంగా నయంచేసి వారి సిద్ధాంతాన్ని నిస్సందేహంగా రుజువు చేశాడు. అదేవిధంగా వారి శిష్యులు ఆచరించి అదే విషయాన్ని అనేకసార్లు రుజువు చేశారు. ఏ రోగానికైనా చికిత్స ఒకటే, అదే సమ్మోహన ప్రయోగించటం. సమ్మోహనలో వచ్చే నిద్ర, ఆకర్షణశక్తితో వచ్చే రోగ నిద్ర యెలాంటి జబ్బులయినా దానికి నయం అవుతాయి. కొన్ని వెంటనే పోతాయి. మరి తీవ్రంగా వున్నవాటికి కొన్ని సార్లు అదనంగా సమ్మోహనాన్ని ప్రయోగించ వలసివుంటుంది.

తల్లులు చందీబిడ్డలను లాలించి జోకొట్టి నిద్రపుచ్చటం కూడా సమ్మోహనమే. అలాంటి ఆలవాటులో వారు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు. పసిబిడ్డలు పేకగదానికి పెద్దరక్షణలలో అదొకటి. ఆ సిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకొని తల్లులు వారి బిడ్డలను లాలించుతుంటే అసలు జబ్బురేరావు. పిల్లలను జోకొట్టి నిద్రపుచ్చినపుడు వారి భావశంకల్పంతో ఆకర్షణ శక్తి బిడ్డలలో ప్రవహిస్తుందని ఆశావంపై వారిమనస్సును శేంద్రికరించుకొంటే వారిబిడ్డలను అన్నిరకాల జబ్బులనుంచి కాపాడుకో కలుగుతాడు.

డాక్టరు యిలియట్ సన్ మానవ శరీరకాంత్రం అనేగ్రంథం వ్రాశారు. అందులోనే ఒక వ్యక్తికి అప్పుడప్పుడూ వచ్చే పిచ్చిని సమ్మోహనంతో అద్భుతంగా నయంచేయటం వారు స్వయంగా చూసినట్లు వివరించారు.

విలియంబాగ్ అనేవారు మెస్మరిజం అనే గ్రంథాన్ని వ్రాశారు. దానినిండా సమ్మోహనంతో నయంచేసిన అనేకరకాల రోగ వివరాలు చాలా విశదంగా వ్రాశారు, అల్లచదిక్షువారు, సమ్మోహనం వల్ల నయంకాని జబ్బు అంటూ లేదని రుజువుచేసింది. అందులో మందులకు నయంకాని యోన్నో రకాల జబ్బులు నయం అలునట్లు వివరాలతో వున్నాయి.

జేమ్స్ ఇన్ డయిల్ ఒక గ్రంథం వ్రాశారు. దానిపేరు మెస్మరిజం ఇన్ ఇండియా వారు బెంగాలు ప్రభుత్వంలో పునవైద్యులు. ఎం డి పాస్ అయినవారు. అందులో వారు సమ్మోహనాన్ని ఉపయోగించి నయంచేసిన అనేక కేసుల అద్భుత మార్పులు, పునవిజయాలు చాలా వివరంగా వ్రాశారు. సమ్మోహనాన్ని ప్రయోగించటం బహుశువు. అయినా ఫలితాలు చాలా మనంగా అత్యుత్తమంగా అద్భుతంగా వుంటాయి.

జబ్బు సామాన్యమైనది అయితే, ఆ సమ్మోహన నిద్ర వచ్చేవరకు చేసే పనిలేదు. జబ్బు ప్రాంతంలో హ సంచలనం చేసే సరిపోతుంది, ఈ విధానం కొత్తగా ప్రారంభించినవారు రోజుకి పదినిమిషాలు రోగిపై హ సంచలనం చేస్తేదాలు. వ్యాధినిబట్టి అలా ఒకసారినుంచి కొన్నిసార్లవరకు చేయవలసి వుంటుంది. అప్పుడు కొన్ని నిమిషాలేదాలు. రోగం తగ్గముఖం పట్టిన తరువాత దూర వ్యవధిలో ఆలా చేయవచ్చును. రోజుకు ప్రారంభంలో రెండుసార్లు చేసే మెరుగు కనపడిన తరువాత రోజుకోసారి, రెండ్రోజులకో సారి చేయవచ్చు జబ్బు శరీరం తోపలిభాగంలో అయితే హ సంచలనం శరీరం అంతా చేయాలి. శరీర పైభాగాన జబ్బువుంటే ఆ ప్రాంతానికి మాత్రం చేసే సరిపోతుంది. తలనొప్పికి, తలమే చేతులతో తలపై నొప్పి ప్రాంతంలో నెమ్మదిగా పామటంవల్ల; సున్నితంగా తాకటంవల్ల ఫలితం త్వరగా కనపడుతుంది. హ సంచలనం అయిన తరువాత ఆలా చేయాలి.

జంతువులనుకూడా సమ్మోహనం చేయగలమా అనే ప్రశ్న వుంది, అందరూ అంగీకరించిన సిద్ధాంతం ఏమంటే; సమ్మోహన మానవులకు మాత్రం చేయడానికి వీలవుతుందేనని, అందుకు కారణం వారికి అంతరాత్మ వుంటుందని జంతువులకు అంతరాత్మ ఉండదని అందుచేత

జంతువులకు చేసేది సమ్మోహనం క్రిందకు రాదంటారు. కొందరు అనేది యోగసిద్ధ తేపహానికి అంతరాత్మ అవునరంగాని, సమ్మోహనకు అంతరాత్మ అవునరంలేదని, అందుచే జంతువులమకూడ ఈ సమ్మోహన శక్తితో లోబచ్చకోవచ్చునని అంటారు.

సవినంగా అంతా అంగీకరించేది యేమంటే, యోగసిద్ధుడు ఎటటి వారు వినేలా సంకల్పాలు క్లుప్తమౌతే పదే పదే అంటారు అంతరాత్మపై పనిచేసి యోగసిద్ధుడు తెలుపడం. సమ్మోహనకు అంతరాత్మతో పనిచేయడం జరిగినా సీదని, ఒక కర్మముక్కునా పీడికికూడా ఆకర్షణశక్తితో నింప గలుగుచున్నాడు. అలాంటప్పుడు జంతువులపై ఆశక్తిని ప్రసరింపచేయలేము అనటంలో అర్థంలేదు. ఈ శక్తి భేదాంతాన్ని ప్రసరింప చేయవచ్చు. అందుకు కారణం ఈ శక్తిలోకం అంతా నిండివుంది. అన్నిటిలోనూ ఏ స్వర్ణమో ఉండనే వుంది.

ప్రయోగాలవల్ల తేలిక విషయాలుంటే, జంతువులలో సమ్మోహన ప్రయోగించి మామూలుసిద్ధ మూడవవర్గ వరకు తేకుచ్చు. వాటికి అంతరాత్మ లేనందున, మానవులలో మానగలిగే మిగతా సమ్మోహనదళాలు రావు ఆకర్షణశక్తిని అభివృద్ధిచేసి గాఢ దృష్టిని అభ్యసించిన తరువాత జంతువులను, పక్షులను గాఢమైన ఆకర్షణదృష్టితోచూచి ఆ శక్తిని వాటిలో ప్రసరింపజేసి వాటిని మోంపేసుకోవచ్చును. ఆ విధంగా అనేకమంది చేశారు. వారి బలమైన అయస్కాంతదృష్టిని ప్రసరించి క్రూరజంతువులను సైతం సాధుజంతువులుగా చేరచేసిన పురుషులు యివ్వు వున్నాయి.

నల్లటి చుక్కను చూడే అల్పావస్థలు బాగా చేసిన తరువాత కండ్ల ఆకర్షణశక్తి బాగా అభివృద్ధి అవుతుంది. ఆస్థితి వచ్చిన తరువాత కొన్ని ప్రయోగాలుచేసి దాని విలువను ఎవరికివారే తెలుసుకోవచ్చును. అందుకు ఈ క్రింది ప్రయోగాలు చేయవచ్చు. కొన్ని కొత్త పాంథాంకు వెళ్ళి వచ్చుడు అవట కుక్కలు, మీదకు చూడేలా మొగుగుమంటాయి. మనం వాటికి కొత్తగా కనపడటమే అందుకు కారణం. ఏదైనా మక్క అలా మొరిగే సమయంలో చూసేపు టీక్షణజనా చూచి అది ప్రహంతం అయ్యేలా మన శక్తిని ప్రవహింపజేస్తే ఆ కుక్కలోని ఉద్రేకం క్రమేపీ పోయి,

చల్లబడి మొరగటం మానుతుంది, అదే విధంగా అతి క్రూరజంతువులను కూడా తీక్షణంగా చూచి జయించిన వారున్నారు. అదే దృష్టిని ప్రయోగించి పక్షులను పట్టుకోవచ్చును కంట్రీ ఆకర్షణశక్తి అభివృద్ధి చేసినవారు పక్షి వైపు ఏకాగ్రతతో చూడాలి. దానితో అది సమ్మోహనకు లోనవుతుంది అప్పుడు నెమ్మదిగా దానివైపు నడిచివెళ్ళి పట్టుకోవచ్చును. అతి భయంకరమైన పులులకు, సింహాలకు గాఢమైన ఆకర్షణ శక్తిగల కళ్ళంటాయి. అవి చిన్నజంతువులవైపు చూచినంతలో అవి ఆ శక్తికి లోబడి కదలలేవు. ఆ విధంగా అవి వాటి అహంస్ని వేటాడతాయి. అదే విధంగా త్రాచుపాము కూడా తన అహంస్ని, తన అయస్కాంత దృష్టిని ప్రయోగించి అవి కదలకుండా చేసి పొందుతుంది.

తేవర్లు అనేవారు రోగ నివారణకు సమ్మోహన శక్తులనే అంగి గ్రంథం వ్రాశారు. అందులో వారు విజయవంతంగా నయంచేసిన సామ్రాజ్య రొంపనుంచి అతిప్రమాదం అయినవీ, మామూలు జైద్యానికి నయం కానివి యెన్నోరకాలు సమ్మోహన శక్తిని ప్రయోగించి యెంత అద్భుతంగా నయంచేసినదీ ఆదిచిన్న వివరాలతో సహా వ్రాశారు. సమ్మోహన శక్తుల ఉపయోగాలను ఆ గ్రంథం చక్కగా వివరించింది.

సమ్మోహన శక్తిని దుర్వినియోగం చేసిన సంఘటనలుకూడా చాలా వున్నాయి. బరీన్ పొస్సీ అనే సమ్మోహన శాస్త్రవేత్త ఇలా వ్రాశారు: "సమ్మోహన ప్రయోగంతో మానభంగాలు, హత్యలు, దోపిడీలు, దొంగతనాలు వ్యక్తుల తస్కరణ మొదలయిన వెన్నో సులభంగా చేయటానికి వీలుంది. పోయిన కేటాల్ ప్రారంభంలో పిల్లలను సమ్మోహన పర్చి యెత్తుకుపోయిన వుడంతాలు హిందూదేశపు ప్రజలకు తెలిసిన అలాంటి దారి దొంగలను ధగ్గులని, భిల్లలని పిలిచేవారు. ఈ ధగ్గులనే దొంగలు దారిన పోయేవారని సమ్మోహన పర్చి నిర్వీర్యులనుచేసి నిలుపుదోపిడీలు చేసేవారు. 1820లో అలాంటి ముర్రా ఒకటి ప్రభుత్వానికి పట్టుబడింది. వారు ఇరవై సంవత్సరాలలో అనేకరిక్షలు పిల్లలను అపహరించారు. దీనితో తప్పుడు

సాక్షాత్తును పరీక్షించిన వారున్నారు కాబట్టి యిలాంటి శక్తితో మంచి ఉపయోగాలలో బాటు, అవి దుర్మార్గుల వశం అయితే వారివల్ల ప్రమాదాలు వున్నాయి. వీటిని గురించి తెలుసుకొని సందర్భము వచ్చినపుడు జాగ్రత్త పడటం మంచిది.

## 28. యోగ నిద్ర

హిస్సాబ్తాన్ని యోగనిద్ర అంటారు. మెస్మరిజం అంటే సమ్మోహన విధానంతో సూచించిన పద్ధతులే యీ నిద్రలేవటానికి ఉపయోగిస్తూ అదనంగా భావసంకల్పాలను కూడా వాడుతారు. వ్యక్తిని పతకకుర్చీలోగాని, మంచం పైనగాని సుఖంగా నిద్రరావటానికి వీలుగా పరుండబెట్టి నిద్రపోవటానికి ప్రయత్నించమని చెప్పి, “నిద్రపో, నిద్రపో” అనే నెమ్మదిగా పడేపడే లాలించేలా పైకి అంటూ, అనగా అలా భావ ప్రయోగంచేస్తూ నిద్రపోయేలా చేస్తారు మిగతా వివరాన్ని సమ్మోహనలో వివరించినట్లే వుంటాయి.

ఒకప్పుడు వ్యక్తికి చేతి గడియారము చెవివద్ద ఉంచుకొని ఆ శబ్దం వింటూ నిద్రపోమని చెప్పి, “నిద్రపో, నిద్రపో” అని నెమ్మదిగా అంటూ నిద్ర తెస్తారు మెదడులో చాలా ఆంశ్యం అయినా అభ్యాసం పెరిగిన కొద్ది త్వరగా నిద్రలేగుతారు ఇలా నిద్ర తెచ్చిన తరువాత, నిద్ర పోయే వ్యక్తిలో నిద్ర తెచ్చిన వ్యక్తి ఏమార్పు సూచిస్తే అది జరుగుతుంది. రోగాలు పోతున్నాయి. శరీరం సక్రమం అవుతుంది. అంటూ వుంటే, అలాగే జరుగుతుంది అంతరాత్మ చాలా శక్తిదాయకంగాన, నిద్రావస్థలో అది నిద్రతెచ్చిన వారి ఆధీనంలోకి వచ్చి, చెప్పినవాటిన్నీ శరీరములో జరిగేలా చేస్తుంది. ఈవిధంగా భయాలు, రోగాలు, దుర్లభ్యాలు, అనుమానాలు, బంహనలు, సోమరితనము పోగొట్టడమే గాకుండా, ధైర్యము, జ్ఞాపకశక్తి, మంచి ప్రవర్తన, పట్టుదలు వినయ విధేయతలు మొదలయినవన్నీ, వాటికి తగిన సంకల్పభావాలు యిచ్చే మాటలు చెప్పి అవి వచ్చేలా చేయవచ్చునని ప్రయోగాల్లో తనుగొన్నారు, వీటి వివరాలు మా సాధకు మనో ఏకాగ్రత చాలా ముఖ్యము.

## 29. విజయ సూత్రాలు

యోగవిద్ర విద్య అభ్యాసకులు అందు విజయసాధనకు కొన్ని ముఖ్యసూత్రాలున్నాయి. జనల్ అనే నిపుణులంటారు: “సాధకుడు తన సాధనతో ప్రయత్నించునపుడు ఏకాగ్రతతో కూడిన తలంపుభావం చాల ముఖ్యం. అది రోపిస్తే విజయం కష్టం” సాధనకు చిరాకు, బంహీనంగా వున్నపుడు ప్రయత్నించకూడదు. మంచి ఫలితాలను యీ పుస్తకం గత పుటలలో సమ్మోహనము క్రింద వివరించిన ఏకాగ్రదృష్టి, కరచాలనాలు, మాటలతో సూచనలు ప్రారంభదశలో బాగా పనిచేస్తాయి వివిధ వ్యక్తులకు అనువయిన వివిధమార్గాలు అవలంబించవచ్చును. ఈ విద్యను సదా ఆభ్యసించువాడు క్రమేపీ శక్తిసంపన్ను లవుతారు. యోగసిద్ధ వచ్చింది లేనీ ఏ తెలుసుకోవడానికి ఒకే నిదర్శనం యోగసిద్ధలో వున్నవారు సాధకుడు చెప్పింది ఆ సిద్ధలోకూడా విని చెప్పిన విధంగా సంచరిస్తాడు ఎవరైనా యిలా చేసేనుండు ఈ సంబంధించిన సర్వవివరాలు చెప్పితే ఎదుటివారికి అనుమానాలు భయాలు వుండవు రోగనివారణకు ఎలా ఉపయోగించేది, నిద్ర ఏవిధంగా వచ్చేది, అతడు సహకరించవలసిన తీరు, మొదటిసారే జయం రాకపోవచ్చునని మొదలయినవి దాచకుండా చెప్పటంవల్ల ఒకరి నొకరు సరిగా అర్థం చేసుకోవటానికి వీలుంటుంది.

మెస్మరుకూడా తన మెస్మరిజం అనే సమ్మోహనను తను రహస్యముగా వుంచినంతకాలం, ప్రజలు అనుమానించి స్వదేశంనుంచి తరిమివేశారు. విషయాలన్నీ విడమర్చి చెప్పిన తరువాతనే అతనికి ప్రజాసహకారం ధిరివిగా అందింది, తాము సాధించినవి బయటివారికికూడా చెప్పి వారుకూడా సాధించేలా వివరించి చెప్పినవారే మహాత్ములుగా పేరుపొందినారు

ప్రారంభంలోనే అందరికీ జయం రాదు. విజయాకన్నా, ఓటమి ప్రారంభంలో ఎక్కువ. అభ్యాసం పెరిగినకొంటే జయం ఎక్కువగుతుంది కొందరు తొలి ప్రయత్నంతోనే యోగసిద్ధకు లోనవుతారు మరికొందరు అనేక పర్యాయములు ప్రయత్నిస్తేకానీ లోనవరు. అలాంటివారికి యోగ సిద్ధ సూచనతోబాటు, రోగనివారణ సూచనలకూడా యిస్తుంటే యోగ



నిద్ర రాకపోయినాకూడా క్రమేపీ రోగనివారణ జరుగుతుంది. చాలా అరుదుగా మాల్ అనేవారు 40 వ ప్రయత్నంలో యోగనిద్ర తేగలిగేవారు. బెర్లినులో అస్కాదు అనే డాక్టర్ ఒకరి విషయంలో 500 వ ప్రయత్నంలోను, ఇంకొకరి విషయంలో 700 వ ప్రయత్నంలోను జయం పొంది నారట. బ్రామ్ వెల్ 100 వ ప్రయత్నంలో ఒకరి విషయంలో విజయం సాధించారట ఇలాంటి దుర్బర వ్యక్తులు చాలా అరుదుగా వారికి తగిలేవారు మిగతావారి విషయంలో మొదటి లేక మూడవ ప్రయత్నంలో విజయం వచ్చేది

### 30. మేల్కొల్పే విధానం

యోగనిద్రకు తెచ్చిన తరువాత రోగ నివారణకు రోగనివారణ సూచనలు యిచ్చి, రోగితో “ఇకముందు చాలా వాయిగా వుంటావు, ఇక మేల్కొ” అని ఆజ్ఞాపించినంతమాత్రంలో యోగనిద్రలోనున్న వ్యక్తి మేల్కొంటాడు, చాలా తక్కువ యోగనిద్రలో వున్నవారు సూచనల సమయంలో మేల్కొంటారు, చాలా తక్కువ లేక యెక్కువ యోగనిద్రలో “ఇక నిద్రనుంచి మేల్కొ” అన్నంతలో మేల్కొంటారు. సూచనలు అయిన తరువాత ఒక పావుగంట నిద్రపోనిచ్చి మేల్కొలిపితే, సూచనలు బాగా షుచి చేసాయని కనుగొన్నారు, కాబట్టి ‘ఒక పావుగంట నిద్రపోయిన తరువాత మేల్కొంటావు’ అని చెప్పితే చాలు-పావుగంట అయ్యాక మెలకువ వస్తుంది.

చాలా అరుదుగా కొందరి విషయంలో మేల్కొనుచు చెప్పినా కొందరు మేల్కొను. అలాంటివారి విషయంలో ఏమీ కంగారు పడవలసిన పనిలేదు. అంటాడు నిపుణులు అలాంటివారిని అలానే కొంతసేపు నిద్ర పోనిస్తే, సహజంగానే వారంతటవారు మేల్కొంటారు. అంతేగాని వారిని కంగారు పెట్టుటగానే లేక సాధకాదు కంగారు పడుటగాని జరుగరాదు. డాక్టర్ ఇన్ డ్రైలు అలాంటివారి ముఖాన్ని నెమ్మదిగా తట్టటంవల్ల లేదా చల్లనినీటివారి ముఖంపై చల్లటంవల్ల వారు వెంటనే మేల్కొనేవారు.

బ్రదుడు డాక్టర్ గారు వారికి పంకగాలి బాగా తగిలేలాగే చేసే లేవేవారు ఏమి చేసినా మెలకువ రాకపోతే వారిని అలానే సదబోనిచ్చేవారు కొంతసేపటికి వారికి సహజంగా మెలకువ వచ్చేది పూర్తిమెలకువ వచ్చేవరకు వారిని బయటకు పోనివ్వకూడదు. మెలకువ వచ్చాక మరుగా వుండే చల్లని నీటితో వారు ముఖం కడుక్కొనేలా చేసే పూర్తిగా మెలకువవస్తుంది కొందరు ప్రతిభావంతులు ప్రేక్షకులందరినీ సమ్మోహనలో ముంచి (నిద్రలేపి పిప్పిడిజం) ప్రేక్షకులకు దెయ్యాలను, వింత ఆకారాలు చూపుతారు. కొందరు ఒక తాడును ఆకాశంవైపువిసిరి అది ఎంతో ఎత్తుకుపోయి దృఢంగా నిల్చివస్తు, అతడు దాన్ని పట్టుకొని ఎక్కుతూ ఆకాశంలోకి మాయం అయివస్తు యిలాంటి క్రమలన్నీ కలిగిస్తారు. అనేక రకాలవింతలు అద్భుతాలు వారు చూస్తున్నట్లు చూపుతారు. అది అంతా మాయ షోతో తీసే అందులో ఏమీలేదు. అనేక సంవత్సరాల కఠోర సాధనలద్వారా అలాంటి ప్రతిభావంతమైన ఏకాగ్రతను కొందరు సాధించి ప్రేక్షకులకు సంభ్రమ అశ్చర్యాలను కలిగించ గలుగుతారు.

కొందరు యీ విద్యను దుష్ట ప్రయోగాలకు ఉపయోగిస్తారని రోజులు అనేవారు అంటారు. కొందరు మట్టితోను, పింతితోను లేక మైనం తోను బొమ్మచేసి, అది వారి విరోధి అని సంకల్పించుకొని, వాటిని పాతి పెట్టటం లేక నెమ్మదిగా కరిగించటం, మొదలయినవి నిశ్చల ఏకాగ్రతతో సూచనలు లేక దుష్టభావంమనస్సులో వుంచుకొని మంత్రాన్ని జపించటం చేస్తారు. వారు అలా చేస్తున్నంతసేపు, ఆ బొమ్మకు జరిగేకాస్త వారు అనుకొనే వ్యక్తికి జరుగుతుందని గట్టిగా సంకల్పించుకొంటారు. అభ్యాసం కొలది కొందరు ఇలాంటి సాధనలో ప్రతిభపొంది పజలను పీడిస్తుంటారు. పూర్వ రాజులు వారి శత్రువులను ఈవిధంగా హతమార్చ చూచేవారట. కొందరు బ్రతుకుదెగువుకు యీ దుష్ట విద్యలు అవలంబిస్తారు. కొన్ని కక్షలతో ప్రజలుకూడా యిలాంటి వారిని ఆశ్రయిస్తుంటారు. ఇలాంటివిద్యల వారి జీవితాలు చాల విపాదంగా అంతం అవుతాయి ఇలాంటి భాదలకు లోను అయినవారు, వారి తలచుట్టూ నిమ్మకాయలు చుట్టి వాటిని మధ్లకుకోసే

బయటపారవేస్తారు. అది వాటికి విరుగుడు గుణం కనబడేవరకు అరగంటకు ఒకటిగా లేక యింకా యెక్కువకాలంలో తీవ్రతనుబట్టి వాటిని కోసిపారేస్తారు. కొంచెపుప్పును త్రిప్పి నీటిలో కలుపుతారు.

పూర్వం స్కాట్‌లెండుదేశంలో ఎలుకలబాధ ఎక్కువ అవగా ప్రజలంతా అవి నాశనం అవుతాయనే సూచనను ప్రతిదివం పరించగా అవి అన్నీ నాశనమయ్యాయని అంటారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో బ్రిటిష్‌వారు, వారిసర్గియులు 'చి' విజయానికి అనే గుర్తుతో విజయం మనదే అనే సూచన ప్రజలలో ప్రచారం చేశారు. విజయం సాధించారు.

### ౩1. ఆత్మశక్తి

ఆత్మవేయ దాన్ని అవరించుకొనివున్న మేధస్సువేయ. ఆత్మశక్తి పురస్కరించుకొని మేధస్సు అనేక భావాలను పూహిస్తుంటుంది. ఇలాంటి వివిధ భావాలు మనస్సులో విరామంలేకుండా బయలుదేరు తుంటాయి. ఇవి చాలా బలమైనవి. వీటిని ఆత్మశక్తి అనవచ్చు. ఈ భావాన్ని మన యిష్టానుసారం బయలుదేరుతాయి. గాన ఇచ్చాశక్తి అన్నా అనవచ్చును. మనలో పుట్టే భావాలు మనపైన, ఇతరులు పైన కూడా పనిచేస్తాయి మన భావాలనుబట్టి మన విజయాలంటాయి. కిరింగ్‌టన్ అనే మానసిక శాస్త్ర వేత్త ప్రకారం మంచి విజయానికి ముందుగా మనకు కావలసిందేమిటో నిర్ధారణ సరిగా వుండాలి తరువాత అందుకు తగిన విజయ భావాలుండాలి. వాటి సాధనకు వీలైన ఆలోచనలు రావాలి. బౌడన్ ప్రకారం మన నిత్య జీవితం మన భావాలపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. పిరి ప్రకారం నెపోలియన్ తన యుద్ధ విజయాలన్నీ ముందు తన భావాలలోపొంది తర్వాత యుద్ధ భూమిలో పొందేడు. ఇగలిన్ అనేవారు ప్రతిక్షణం మన శరీరాలు మన భావాలనుబట్టి మార్పులు చెందుచుంటాయన్నారు. మన మనస్సులో ఎక్కువగా వేటిని తలుస్తూంటామో అవే జరుగుతుంటాయి.

మనం ఒకరిని గురించి ఎప్పుడూ మంచిగా తలుస్తుంటే వారిలో మానసిక సంబంధం ఏర్పడి వారిలోకూడ మనపై మంచిభావం ఏర్పడి, సన్నిహితులవుతారు. అందుకే మంచి ప్రేమ విశ్రం అవడంటారు. భావాలు

శక్తివంతమైన నరంగాలను బయటికి పంపుతాయి. ఉదాహరణకు అవి మన శక్తివంతంగా వుంటాయి. మంచి ఉదాహరణలో ఎవరైనా దీవించినా, శపించినా అవి పనిచేసాయి. మామూలు పరిస్థితుల్లో అవంత బలంగా వుండవు. మనస్సును ఏకాగ్రతతో ఒకే భావంపైన వుంచితే అది బలమైన కంపరాలను పుట్టిస్తుంది. దిన్ని భూతఅర్థంతో పోలుస్తారు.

ఉదాహరణకు అయిదు చదరపు అడుగుల అద్దాన్ని యెండలో పెడితే దానివేడి మామూలుగానే వుంటుంది. అదే అద్దాన్ని భూత అర్థంగా మార్చిస్తే ఆ అయిదు అడుగులపై పడే ఎండ దాని అడుగున ఒకే బిందువు వద్దకు కేంద్రీకృతమవుతుంది. అప్పుడు బెలుదేరిన వేడి వుక్కునుకూడా కరిగిస్తుంది. అలానే మనస్సు ఒకే భావంపైన కేంద్రీకరించినపుడు దాని శక్తి చాలా అద్భుతంగా వుంటుంది. మనస్సులో అలాంటి ఏకాగ్రత పొందటానికి వోపికగా అభ్యాసం చేస్తేగాని సాధ్యంగాదు.

చార్లెస్ బోడిన్ ప్రకారం అన్ని రకాల మానసికశక్తులకు మూలం మానసిక ఏకాగ్రత. అందుకేతేనే మనమీదనే మనస్సును కేంద్రీకరించమంటారు ఈ రహస్యాలు గ్రహించి ఆచరించేవారికి అందమైన శరీరం లేకపోయినా విజయాలు పలుకుబడి పొందగలుగుతారు. నెపోలియన్ కురచగా మొరటూగా వుండేవారు ఫ్రెంచి విప్లవానికి కారణభూతులయిన మిరాబొ, దాన్టన్ అవశ్యాంగా వుండేవారు. ప్రపంచ భ్యాతిపొందిన సోక్రేట్సు అందవికారం తోకవిదిశమీ టాలస్టాయ్ ఏమీ అందంగా వుండేవాడుకాదు. అయినా వారు ప్రపంచ ప్రఖ్యాత పురుషులయ్యారు. వారి ఆత్మ శక్తి వారు గొప్పవారవటానికి కారణం

## విడి. ఏకాగ్రత మార్గాలు

పఠంజలి యోగసూత్రాలలో మనస్సును ఒకేలక్ష్యం పైన నిలపటాన్ని ఏకాగ్రత అని నిర్వచించారు. సెంట్లయియనే దివ్యదృష్టిగల వ్యక్తి అలానే అన్నారు. ఏదైనాపనిచేసేనపుడు మనస్సు దానిపై లగ్నం అయినా, పనినిబట్టి అది ఏవిధ ప్రాంతాంకు మారుతుంది. భావశక్తికిగాను మనో కేంద్రీకరణ అనగా ఏకాగ్రత అలా కాకుండా, ఏమీ చలించకుండా ఒకే

భావంపైన వుండాలి. పూర్తి ప్రళాంతిలోనే ఏకాగ్రతవుంటుంది మనస్సులో ఏవిధమైన అలజడి వుండకూడదు. ఇలాంటి ఏకాగ్రత, అభ్యాసంలో మాత్రమే అలవడుతుంది. నిద్రలో మనస్సు ఎంత ప్రళాంతంగావుంటుందో మెలకువలో కూడా అంత ప్రళాంతంగా వుండాలి మనోదృష్టి ఒకే విషయంపైన ఏకాగ్రతతో వుండాలిగానీ, శరీరంమీదికి, ఇతర భావాలతోను చలించకూడదు. ఇది ఎంత అప్రయత్నంగా చేయగలిగితే అంతశక్తి దాయకం స్వామిశివానంద ప్రకారం మనస్సు లక్ష్యంపైనే కేంద్రీకరించాలి. అలాంటి ఒకేభావం పైనే మానసికశక్తి అంతా కేంద్రీకరించివుండాలి. బెహిసన్ ప్రకారం మనస్సు ఒక భావంనుంచి మరో భావానికిపోకుండా అనుకొన్న ఒకే భావం పైన మాత్రమే కేంద్రీకరించి వుండాలి ఇలా చేయగలిగినాడు మానవునిలో ఎన్నో దివ్యశక్తులు అభివృద్ధి అవుతాయి.

దీన్ని సాధించటం ప్రారంభంలో అతికష్టంగా, అసాధ్యంగా కనిపించినా రోజూ పట్టుకోగా అభ్యసించే చాలా సులువుగా అలవడుతుంది. భగవద్గీతకూడా దీన్ని ప్రయత్నంవల్ల సాధించవచ్చునంటున్నది. ఒక మనిషి కొంచెం నీదానంగాపోయి మళ్ళీ ప్రక్కకు నాలుగు అడుగులుజేసి, రెండోప్రక్కకు రెండు అడుగులు వేసి ఒకలక్ష్యం అంటూ లేకుండా అలా ముందుకు వెనక్కు, పక్కకు నడుస్తుంటే పిచ్చివాడటామ. అలానే కొంతవరకు భావాను గురించినంతవరకు మానవులుకూడా పిచ్చివారే అంటారు. కారణం దేన్నోగురించి ఆలోచిస్తాం. అది పూరికాకుండానే ఇంకేదో ఆలోచిస్తాం మళ్ళీ దానినుంచి ఇంకోదానికి - అలా చేస్తూ అసలు విషయాన్ని పూర్తిగా మరుస్తాము. ఇగులీన్ ప్రకారం, దుసులు వేసుకొన్నప్పుడు మనస్సు దానిపైనే ఉండేలాగ, భోజనం చేయనపుడు అదే విషయంపైనే, అలానే ఏ పనికయినా అలా ఏకాగ్రం చేయటం అలవర్చుకొంటే, మామూలు నిత్యకృత్యాలలోనే ఏకాగ్రత సాధించవచ్చు.

బొత్తిగా ఏకాగ్రత లేనివారికి హెర్బర్ట్స్పెర్సెన్ రోజూ ఏదో పుస్తకాల్ని కొన్ని పేజీలు చదివి, పుస్తకంమూసి చదివిన భావాలు తిరిగి గుర్తుతచ్చుకోమంటారు అలాచేయటంవల్ల కొంత ఏకాగ్రత వస్తుంది.

జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అప్పులనకూడా, రోజూ కొన్ని పద్యాలను కంతనం చేసే ఏకాగ్రత వస్తుందంటారు. అయితే ఈ ప్రయత్నాలు మనస్సుకు నీరసం తెచ్చే అంతగా చేయకూడదని, రోజూ కొంతసేపు చేస్తూ అలా ప్రతిరోజూచేస్తే, చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. నీరసంరాదు. ఇంకా అంటారు ఒకసారి యేమి ప్రయత్నించక నీరసంగా ఉంటుంది. అందుకు కారణం - ఇదేకం మనస్సులో పట్టుదల, కార్యదీక్ష, చేసే ప్రయత్నంలో ఇష్టం లేకపోవడం.

ఏమోనందుకు సూచించినమార్గం ఏమంటే, మనసు ఒక విషయం నుంచి మరో విషయంవేపు యెలా పరుగెత్తుతుంటుందో పట్టించి చూస్తుంటే అది అగిపోతుంది. రోజూ అలా ప్రయత్నిస్తే అది అడుపులోనికి దిగి, చెప్పినట్లు వింటుంది. ప్రాణాయామంకూడా కొంతవరకు మనో నికాగ్రతకు తోడ్పడును. మోనన్ మంత్ర చివరభాగమందు మనోదృష్టిని కేంద్రీకరించటంవల్లకూడా ఏకాగ్రత వస్తుందంటారు.

చార్లెసు బోడియన్ మనస్సును ఒక కోటితో పోల్చాడు. కోటి ఒక చెట్టునుంచి మరోచెట్టుకు నదా చూకుతుంది అలానే మనస్సు ఒక విషయం నుంచి మరో విషయానికి పోతుంటుంది. కోటిని కొంత ప్రయత్నంతో తేలిగ్గా ఒకే చెట్టుమీద కొన్నీసంచి కమ్మకు నదా చూకుతూ ఒకే చెట్టుపైన వుండేలా చేయవచ్చు. అలానే మనస్సును అనేక దారులకు పోనియకుండా వొకేవిషయాన్ని గురించి రకరకాలుగా భావించేలా చేయవచ్చు. ఇది మొదటిదశ అంటే నిద్రపోయేముందు ఆరోజున చేసిన పనులన్నీ వరుసగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే అపై విషయం మనస్సు కేంద్రీకరించి అన్ని గురుతెచ్చుకొంటుంది దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి కూడా బాగా పెరుగుతుంది - ఇలా రెండువారాలు చేయాలి. తరువాత రెండవదశకు యత్నించాలి.

రెండవదశ కొంచెంకష్టం. కోటిని చెట్టు అంతాకాకుండా వొకేకమ్మపై వుండేలా చేయాలిలాంటిది. ఏదో ఘవ్వ, బొమ్మ, నల్లచుక్క - ఏదో

ఎదురులో పెట్టుకొని దానివైపు చూస్తూ, మనోభావాలు పరిగెత్తకుండా ప్రయత్నించాలి. ఉదాహరణకు పువ్వు వొకవేపు చూస్తుంటే దాని సైజు, వాసన, రంగు పీడిపైకి ఆలోచనలు పోకుండా మనోదృష్టిలో పువ్వు అనే వాణి మనోభావం ఉండాలి. ఇందుకు నల్లచుక్క ఎక్కువపీలు, దృష్టిని మనస్సును రెండినీ దానిపై చలించకుండా వుండాలి. సదా చలిస్తుంటుంది. సదా తిరిగి అచటికి మరలుస్తుండాలి. రోజూ కొంతసేపు ప్రయత్నిస్తుంటే క్రమేపీ చేతనవుతుంది. రోజుకోపావుగంట, ప్రతిరోజు ఒకే సమయాన అభ్యసినే ఫలితాలు బాగా వుంటాయి. అలాంటి ప్రయత్నంలో నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. అది పెరిగే ఏకాగ్రతకు చిహ్నం. అలా వచ్చే నిద్రను మంచి ప్రయత్నంతో అరికట్టాలి. ఏకాగ్రతవల్ల వచ్చే మానసిక శక్తి స్వప్నాల ద్వారా జారిపోవటానికి నిద్రవస్తుంది, కాని అభ్యాసశీలమయంలో నిద్రరాకుండా ఏకాగ్రతవడాలి అలాంటి సమయంలోవచ్చే నిద్ర యోగనిద్ర లాంటిది ఆ పద్ధతిలో, ఏదో ఒక భావంపైన మనస్సును కేంద్రీకరిస్తే అది నిలుస్తుంది. దీని తరువాతనే మూడవదశ. రెండవదశ పూర్తి అయేసరికి దెబ్బయికొలాం ఏకాగ్రత వచ్చినట్లే.

రెండవదశలో బాహ్యవస్తువులపై కేంద్రీకరిస్తాము. ఇదేవిధంగా మూడోదశలో కళ్ళు మూసుకుని మానసికంగా జ్యోతిరూపాన్నో, గురు రూపాన్నో యూహించుకొని దానిపై మనస్సును కేంద్రీకరించాలి. అలా అభ్యాసం కొంతకాలం చేసేసరికి, మన మనోనేత్రం తెరచుకొని మనం ఊహించేదాన్ని స్పష్టంగా చూడగలుగటం ప్రారంభంలో మనోదృష్టిలో రూపాన్ని ఊహిస్తాం అది చెరిగిపోతుంది. మళ్ళీ ఎస్తుంది. ఇలా చేయగా చేయగా అలానే నిర్మింపుతుంది. అంతేగాదు ఆ భావాన్ని బాహ్యంగాకూడా రూపంబాల్సేలా చేయవచ్చు. స్వర్ణీయ సర్కారు అలా చేసేవారు, అలాంటి స్థితికి రావటం అంటే మనో ఏకాగ్రతలో ఆత్మన్ననీతిని అందుకొన్నట్లు అంటే ఏకాగ్రతను సాధించినవారు మానసికశక్తులతో ఎన్నో సహజ్యాలు చేయవచ్చు ఆయితే కొందరు యిలాంటిశక్తులు దైవాన్ని చేరటానికి ఉపయోగించాలిగాని, గారడీ, స్వలాభానికి ఇతరులను కష్టపటానికి లేక ఆకీర్ష

దించటానికి వినియోగించటాన్ని అతిపీచమని నిరసస్తారు. అలాంటివాటి వల్ల కర్మ పెరిగి సాధనకు మంచిన్నా కీడు ఎక్కువజేయుచుంటారు. కాబట్టి అలాంటివారు దైవరూపాన్ని ఈసాధనతో అభ్యాసం చేస్తూ క్రిమేజా సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతారు. ఇలా కొందరుచేసే మరికొందరు స్వార్థ పరులు, యీ భావనాశక్తితో వ్యక్తులను లోబప్పుకోవటానికి విరోధాని సృష్టిస్తే హాంకు రకరకాలుగా దుర్వినియోగం చేస్తారు.

### లిలి. భావశక్తి ప్రయోగాలు

పై విధంగా ఏకాగ్రత సాధించినవారు, అలాంటి ఏకాగ్రతతో వచ్చే భావనాశక్తిని పరిశీలించటానికి ఇతరులకు ద్రోహంకాదు. చిన్న ప్రయోగాలు చేసి నమ్మకం కలిగించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఎవరైనా నిద్రపోతుంటే వారు నిద్రలేవారి అనేభావంపై ఏకాగ్రత వహిస్తే అతడు లేచి కూర్చుంటాడు. అప్పుడే నిద్రపోయిన వ్యక్తిని లేపటానికి కొంచెం ఎక్కువసేపు దృష్టి కేంద్రీకరించవలసి ఉంటుంది. అలానే మనముండు కూర్చున్నవారిని మనవేపుకు తిరిగేలా చేయవచ్చు. నడిచేవారిని పరిగిత్తించవచ్చు. పరిగి తే వారిని నడిపించవచ్చు. దూరంలో ఉన్న మిత్రుడు మీకు జాబు వ్రాయాలని ఆ భావంపై మనోదృష్టి కేంద్రీకరిస్తే అదటిమంది ఉత్తరం వస్తుంది. వారు వారి స్వంత ఉద్దేశంతోనే వ్రాసినట్లు భావిస్తారు. అలాగే పిల్లల్లో వినయ విధేయతలు పుట్టించవచ్చు.

ఇలాంటి శక్తిమహిమగింది కొందరు బజార్లలో వినోద ప్రదర్శనలిస్తారు. నోరు తెరవకుండా చేయటం, కూర్చున్నవారిని లేవకుండా చేయటం, చేతులు శరీరానికి అంటుకొనేలా చేయటం, మళ్ళీ మామూలుగా చేయటం. ఇలా ఆత్మశక్తి ప్రదర్శనలిస్తారు. కొందరు శక్తి లేపోయినా అలా నటించి కూడా అలా చూపవచ్చు.

మైక్ కామ్రేవేర్ పట్టపగలు ఒక వ్యక్తి ఫలాన టయుమును నిద్ర పోవారిని, తన భావాన్ని ఆ పశిపైనే కేంద్రీకరించేసరికి అతడలా నిద్ర పోయాడట. ఇంకోసారి మిత్రులు ఎన్నుకొన్న దూరంగా ఉన్న వ్యక్తి వారిదగ్గరకు రావాలనే భావకేంద్రీకరణచేసి, అతడలానే వచ్చాడట పీచిని



సాధించినవారు మంచికన్నా చెడుకి వీటిని ఉపయోగించే ప్రమాదం ఉండి చేరబడి ప్రయోగాలు యీ భావము క్రిందనే వస్తాయి. అయితే చెడ్డకి యిలాంటి శక్తులను ఉపయోగించేవారు అంతంలో చాలా మోరమైన బాధలకు గోనవుతారు. వారి చెడుకర్మ ఫలితమే అందుకు కారణం.

#### వి4. తలంపు బలం

మన శరీరం చెడుగాగాని ఆరోగ్యంగాగాని మనస్సులోకి వచ్చే బాధలనుబట్టి సదా మారుతుంటుందని డాక్టరు ఎమెల్ కే నిరూపించారు. తలంపు ఒక సారి నమ్మశక్యంగాని ఫలితాలనుబట్టి అందుకు భావానికి నమ్మకం తోడు అవాలి 1915లో పారిసునగరంలో పక్షవాతంతో కడంబేసి స్థితిలో అయిదవ అంతస్తులోవున్న ఆమె తనముందు విమానదాడినంది ఒక బాంబు పడేసరికి, ఆ పరుషణంలో ఆమె క్రిందకి పాకిపోయింది. ఆ ప్రమాదంనుంచి ఎలా అయినాసరే పారిపోవాలనే బలీయమైన భావం ఆమె పక్షవాతాన్ని మరపించి, పరిగెత్తించింది. అంతకుముందు కాలుచేతులను ఎంత ప్రయత్నించినా కడంబేరినస్థితి ఆమెది. చీకటిలో లూలవేయటం జగదారలో కేకలుచేయటం యివన్నీ డైర్యాన్ని భావించుకోవటానికి చేసే పనులు.

ఒక భావంమీద మనస్సును సంపూర్ణంగా కేంద్రీకరిస్తే అది నిజంగా మాడుతుంటాడు. బౌడిన్ మానసిక కాత్రజేత మనస్సుని నమ్మించగలిగే ఏ భావం అయినా మనోవిశ్వాసంతో సఫలీకృతం అవుతుంది. మన అందరూతన చాలా శక్తివంతమైనదని బలమైన భావాల ద్వారా ఆ శక్తి పని చేస్తుండవచ్చు. అది మనకు తెలియకుండానే, శరీరాన్ని మరమ్మత్తు చేయటం, గాయాలు మున్నటం, రక్తప్రసారం మొదలైన ఎన్నో పనులు సర్వీకానంగా చేస్తుంటుందని వారి భావం. అది ఎప్పుడూ మెలకువగానే ఉంటుందని, శరీరం ప్లాస్టిఫైతున్నాసరే ప్రతిభావానికి నమ్మకం వునది. నమ్మకంతో కూడిన మంచిభావాలు సంకోషాన్ని కలిగిస్తాయి వాటివల్ల శుభాలు కలుగుతాయి. నమ్మకంతోకూడిన కొన్ని భావాలు భయాన్ని వుద్ధిస్తాయి అలాంటివన్నీ కీడును చేస్తాయి. కాబట్టి ఎప్పుడూ భయంతో

ఏదో చెడు కుహించుకొనేవారికి ఎప్పుడూ కీడుతో వస్తుంటాయి ఎప్పుడూ సంతోషంగా అలాంటి భావాలతో వుండేవారికి మంచే జరుగుతుంది అందుకే సంతోషం సగం బలం అలభిం.

ఉదాహరణకు శరీరంపైన ఏదైనా దురదృష్టవశాత్తూ గజ్జి అంటుకొంటుంది భయపడితే ప్రమేషి అదే తయారవుతుంది. అలా భావించటం ద్వారానే ఆరోగ్యం వస్తుంది. భయంవల్ల అలాంటి భావం వస్తుంది. దానికి అప్రయత్నంగా మనం ఏకాగ్రతాశక్తి ఇస్తాం భావాలను, ఏకాగ్రతను అదుపుకో పెట్టుకొన్న నెపోలియన్ చక్రవర్తి అనుకొన్నప్పుడు నిద్రపోయేవాడు - భావించిన సమయానికి మెలకువ తెచ్చుకునేవాడు. తనకు ఇష్టమైన ధోరణిలో స్వప్నాలుకూడా పొందేవాడు అలాగే దైగ్యంగా వుండేవారికి ఎంత గొప్ప రోగం అయినా త్వరగా పోతుంది ఆచార్యంతో చిన్నరోగాలతోనే హతం అయిన వాడున్నాడు ఆర్థన్ అన్నాడు: "ఒకామె నిరపాయకరమైన ద్రవాన్ని పొరపాటుగా కొంచెం తాగి, అదివున్న పీసాపైస్ విషం అని అంటుచివున్న పిటీ చూచి అది నిజం అని నమ్మి చనిపోయింది." అది విషం కాకపోయినా ఆమె బలీయమైన భావంవల్ల ఆమెపోయింది.

భావప్రభావం పూర్వం గ్రంథాలు గుర్తించారు. అందుకే వారిదేగంలో, ఆ కాలంలో గర్భం దాచిన యువకులు, హెయ్యూరీస్ అనే బలవంతుని పిగ్మహం చగ్గించుకునేవారు. అలాంటి భావాలు ప్రపంచమొదులైన బిడ్డల్ని ఉన్నాడు. ఆ పిగ్మహం వారితో... భావాలు కలిగించేడి

### 3. నమ్మకం ప్రభావం

నమ్మకం గట్టిదైతే అందుకు సంబంధించిన ఫలితాలు చూపుతుంది. బెర్టెల్డ్ వొక్ ఉపంతాన్ని చెప్పేవాడు. ఈ విషయాన్ని పునర్లొందుకొని. ఒక ఉబ్బెసరోగి పొరుగురు వెళ్ళి ఒక హాటలు గదిలో నిద్రపోవుచున్నాడు. అతనికి నిద్రలో ఉబ్బెసం ఎక్కువయి, ఊపిరాడక దెబబబట్టి ఆ చీకట్లో గది కిటికీ తెరవాడానికి గోడవేపుపోయి తడిమేడు. అతనిచేతికి అడ్డంలా తాకితే అనిపించింది. అది కిటికీ అడ్డం అమోకాని దాన్ని ఓపిగ్గా తెరిచే విధానం కోల్పోయి దాన్ని గుప్పిటజేసింది గుడ్డి పక్షంగొట్టాడు త్వరగా

తన శరీరానికి గాలి తగలాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో. వెంటనే అతనికి చల్లనిగాలి వీచినట్టు తృప్తి కలిగింది. నెమ్మదిగాదు. తీరా ఉదయం నిద్రలేచిచూస్తే అది గోడగడియారం అద్దం అయినా అతనికి కిటికీ అని నమ్మటంలో అలా జరిగింది.

ఆన్వాలు వ్రాసిన గాథలో, గర్భంతోవున్న ఆమె ఒకరోజున తన భర్త తీసుకొచ్చిన అతని స్నేహితుని చేతికి అసహ్యమై గెడ్డగోరులా తన బడింది. ఆతావం ఆమె మనస్సునుంచి పోలేదు. తనకు పుట్టవోయే బిడ్డకు అలాంటి గోరు వస్తుందేమోనని భయపడి, ఆ చెడు ఆశాని యెంతగా మర్చిపోవాలని ప్రయత్నించినా అది గట్టిగా మనస్సులో పాతుకుపోయింది. అందుకు తగ్గట్టు అతడా ప్రాంతంలోనే తిరుగుచుండేవాడు అదుపులో పెట్టుకోలేని ఆమె భయంవల్ల దాని ఫలితంగా, అలాంటి గోరుతో తనకు బిడ్డ పుట్టేదు. తనకు పుట్టేబిడ్డకు అలాంటి గోరు వస్తుందేమో అని సదా అదేభావంతో, తలపుని తలంపుగా ఉండటం, అదే భయంగామారి, అలాంటి భావాన్ని బలవంతం చేయటంతో అలాంటి బిడ్డపుట్టటం జరిగింది. వరక పారంపర్యవచ్చే కొన్ని జబ్బులు పెద్దవారు అవి తమపిల్లలకు వస్తాయేమో అని భయ భయపడి, అలాంటి భావాలకు ఏకాగ్రత ప్రసాదిస్తారు. వాటి ఫలితంగా వారు ఊహించినవన్నీ వారి పిల్లలలో తయారవుతాయి. ఇలాంటి తలంపులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వరాదు, లక్ష్యం చేయరాదు. వాటిని రానివ్వ కూడదని ప్రయత్నం చేయుటద్వారా వాటిని సదా ఊహించటం జరుగు తుంది. దానితో భయపడిందంతా ప్రత్యక్షమవుతుంది ఇలాంటి ప్రమాదాలు కొందరికి అనుకోకుండా తయారవుతాయి.

థార్వెన్ చెప్పిన గాథలో ఒక ఆమెకు గర్భం వచ్చినపుడు, ఆమె భర్త ప్రక్క ఇంటి యువతితో ప్రేమకలాపాలు సాగిస్తున్నాడు. దీన్ని వేసిగట్టిన గర్భవతి పొరుగింటి అమ్మాయిని అసూయతో చూస్తుండేది ఆమె ద్వేషం పెరిగి ఆమె రూపాన్ని ఆ విధంగా సదా తన మనస్సులో ఊహించుకోవటం జరిగింది. అందుకు ప్రతిఫలంగా, అచ్చంగా అదే రూపం అమ్మాయి ఆమెకు పుట్టింది. కొన్ని చెడుభావాలు తలవని తలంపుగా

మనస్సును ఆవరించి చెడుచేస్తాయి; అలాంటి బావలకు భయపడితే అవి సిద్ధం అవుతాయి. అందుచేత వాటిని పట్టించుకోకుండా అంశ్యంగా చూడాలి.

దూబరు చెప్పిన ఉదంతంలో, పాడిన్ రసాయనశాలలో ఒక శాస్త్రవేత్త హదావిడిగా అమెనియా సీసాను జయటికి తీస్తుండగా అది క్రిందపడి పగిలిపోయింది. ఆ వాసన భరించలేక; వాడు బయటిగాలి పీల్చు కోవటానికి వెళ్ళాడు. తిరిగివచ్చాక చూస్తే, అలా పగిలింది అమెనియా సీసాగాదు. దాని ప్రక్క సీసా. అందులోని పదార్థం ఏ వాసనా రాదు. అయినా అది అమెనియా సీసా అని నిశ్చయంగా అనుకోవటంతో వారికి అచ్చంగా అలాంటి వికారం కలిగించే వాసనరావటం జరిగింది. ఇదే విధంగా, అనేకసార్లు, మన మనస్సుకు పొరపాటు అభిప్రాయాలు తోచి, నిత్యజీవితంలోకూడా అనేకసార్లు మనస్సులో మనమే దగాచేసుకోవటం ఇతరులను గురించి దురభిప్రాయాలు పడటం లేక తప్పుడు నిర్ణయాలకు రావటం జరుగుతుంది. ఆయా సమయాలలో అవి చాలా నిజంగా తోస్తాయి. తరువాత చూస్తే అంత పొరపాటుగా భావించినందుకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది.

38. జో ష్యా ల ప్ర మా దం

జోష్యాలు చెప్పేవారిని సంప్రదించడంవల్ల ఒకసారి ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయని దుబార్ డాక్టరుగారు అభిప్రాయాన్నిచ్చారు. వైద్యచరిత్రలో ఒక శ్రీమాన్రసాము చికవేత్తను కలసుకుని ఆశ్చర్యం చెప్పించుకోవడంలో జరిగిన ఒక వృత్తాంతాన్ని వివరించారు. అతడు ఆమెకు ఫలానిరోజున చనిపోతావని భావించి సూచించాడు. ఆమె ఆ జోష్యాన్ని భయంతో నిజమే అని నమ్మింది. ఆమె బలం రోజు రోజుకు పోవటం ప్రారంభమై, ఆమెకు ఏ విధమైన జబ్బూ లేకుండా, అలా నిర్ణయమయిన రోజును తలచుకొంటూ సరిగా అదేరోజున చనిపోయి, జోష్యాన్ని నిజం చేసింది. ఆమె తలంపు బలంతోనే అలా పోయిందని డాక్టర్లు అభిప్రాయపడ్డారు.

డాక్టర్ లైబాల్డును ఒక వ్యక్తిసంపదించటానికొకాను 7-11-1886-లో వచ్చాడు. అంతరుముందు పోలిస్ నగరంలో 29-12- 879 లో సర్దారి కోరింది ఒక జోష్యురాలువద్దకువెళ్ళేడు. ఆమె అతనితో "నీవు త్వరలో సైన్యంలో సిపాయిగా చేరతావు (అప్పుడతని వయస్సు పదొమ్మిది సంవత్సరాలు) యిరవై ఆరవ సంవత్సరంలో చనిపోతావు" అని జోష్యం చెప్పింది.

ఆ తరువాత సంవత్సరమే అతనితండ్రి పోవటంవల్ల జీవనోపాధికి మిలటరీ సిపాయిగా చేరినాడు. అలాఏడునెలలు మాత్రమే ఉన్నాడు తరువాత పెళ్ళిఅవటం యిద్దరుపిల్లలు పుట్టటం జరిగింది అవన్నీ జోష్యం ప్రకారం జరగటం వల్లయిక తనకు ఎన్నోరోజులు జీవితంలేదనుకొనే భావం, దానితో భయంతతని మనస్సును అంముకొన్నాయి.. వయస్సు యిరవై ఆరు సంవత్సరాలు దాటుచున్నాయనగా హఠాత్తుగా జబ్బుచేసి చని పోయాడు. ఇవన్నీ జోష్యిన్ని బలంగా నమ్మటంవల్లనే జరిగాయని, కొన్ని జరగటంతో అతని నమ్మకం, ఏకాగ్రతాశక్తికి బలపడి అతను ప్రమాదానికి గురిఅడటం జరిగిందని వీరి అభిప్రాయం

ఇదే విధంగా రోగులు అధైర్యపడేలా వైద్యులు ఏనైనా చెప్పితే అవి వారిలో వెంటనే చెడుమార్పులు తీసుకొస్తాయి. కోప్పే డాక్టర్ గారు జబ్బుతో ముఠా ఎక్కిన ఆమెను గురించి, "డాక్టర్ ఏమీ చెప్పని విషయాన్ని ఆమె ఎక్కితులు వరకు బ్రతకడు అని చెప్పినట్లు తను విన్నట్లు ఊహించుకొని నమ్మింది". అయినా ఆమె రోగం నడిచిపోయింది; బాగానేవుంది, కాని తనమాతలుమకొన్న వారందరితోను ఏప్రియలు వరకే బ్రతుకుతామని అని చెప్పుకొంటుండేది. ఆ నెం వచ్చేసరికి ఆమె ఆకలి గమ్మత్తుగా పోయింది. కొన్ని రోజులకు మంచంపట్టింది. తరువాత ఆనెలాతిరుకు చనిపోయింది. ఈ విధంగా ఎందరో వ్యాధిగ్రస్తులు డాక్టరు చెప్పింది నడిగా వినిపించుకోక, అర్థంచేసుకోక ఆ విన్నబొడి మాటలకు, వాటికిస్వంతప్రమాదఅర్థాలు కల్పించుకొని అనేక కొత్తరోగాలు సృష్టించుకొంటారు. కాబట్టి "రోగులతో మాట్లాడే సమయంలో వైద్యులు - అవలోచితంగా ఏమీ మోట్లాడరాదు. రోగులు

పిల్లలు ఉన్నచోట చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి" అంటారు డ్యూబరు డాక్టరు. బ్రయిడు యిలా వచ్చే ప్రమాదాలనుకూడా ఒకరకమైన ఆర్మి హత్యలంటారు.

### 3/. భావ ప్రయోగాలు

మనస్సులోకికొన్ని భావాలువచ్చి కొన్ని మార్పులు వచ్చినట్లే కావాలని కొన్ని భావాలు సృష్టించి అవి ఎలా పనిచేసేదీ ప్రయోగాలు చేశారు. ఇమైల్ కో ఒక ప్రయోగాన్ని వివరించారు. ఒక యుద్ధంలో 1826లో బ్రిటానగ రాన్ని శతృవులు ముట్టడించారు. అందులో సైనికులకుమందులు రావటంలేదు. ఉన్నవి అయిపోయాయి. సైనికులందరికీ స్కర్వీ వ్యాధివచ్చి కదలలేని స్థితిలో ఉన్నారు వారి వెద్యులు వండరుమే అనేవారు వక గేలను నీడిలో కొన్ని చుక్కలు ఎర్రసిరాపోసకలిపి అదిస్కర్వీ వ్యాధికి బ్రహ్మం డమైన మందు అనిశిప్పతూ వారందరికియిచ్చారు. దానితో వారాలతరబడి కదలలేని వారంతా ఉత్సాహంగా గడతులు వేయగలిగారు ఇలా రంగునీడిని ప్రయోగించి మంచిమందు అనటంవల్ల వారంతా మంచి మందు తీసు కొన్నాం, గానబాగుపడతాం, అనే భావాన్ని పొందారు ఆ భావశక్తితో బాగుపడ్డారు అది రంగునీరే అని వారు తెలుసుకొంటే అలాంటి భావం రాదు. అందుచే యిది కాజాలని ప్రయోగానికే సృష్టించిన భావం.

ఒక డాక్టర్ పొరుగుూరునుంచి, ఒక స్నేహితునితో తన కారులోతిరిగి వస్తుండగా పెట్రోలు వాసనకు అతని స్నేహితులకు తం తిరుగుతూ వాంతి అయేలా అనిపించింది, తన ప్రక్కనున్న వైద్యుడు సహాయం అడిగాడు. అదిరాత్రి శుభ్రమయం వైద్యుడుఅతని చేతికి ఒక బిళ్ళలాఉంచిచ్చి బుగ్గను పెట్టుకొని ఊటపీల్చుపన్నాడు. త్వరలో గుణం ఉంటుందన్నాడు. రోగి అలానే చేశాడు. అతనికి వికారం పోయింది వాంతి అణగిపోయింది, బాగయింది. పరిస్థితి. తన వైద్యమిత్రుడు మందు యిచ్చాడు గాన పోతుందనుకొన్నాడు. పోయింది. వారు యింటికి వచ్చాక లెటువెసి, అతని నోట్లోబిళ్ళను బయటకి తీసి చూడమన్నాడు. అలా చూస్తే అది వైద్యుని కోటు బొత్తము. ఇది భావశక్తికి మంచి ఉదాహరణ.

డాక్టరు మెంజీడే మెడికలు కాలేజీలో విద్యార్థులకు వైద్యపాఠాలు చెప్పుచూ, పందొమ్మిదవ శతాబ్దంలో ఇలా అన్నారు: “మిత్రులారా వైద్యం చిత్రమైనది దీన్ని శాస్త్రం అంటారు గాని అంత సరిఅయినదిగాదు. ప్రకృతి మానవ ఊహాశక్తి భావన రోగనివారణకు ఎక్కువ ఉపయోగం. మందులు మంచి చేయలేకపోయినా చెడు చేయకుండా వుండేవాలు. ఒక ఉదంతం చెప్పతాను విన్నండి. నేను మిలటరీవైద్యునిగా ఉన్నప్పుడు సంవత్సరానికి నాలుగువేలమంది రోగులు వస్తుండేవారు. వారిని రెండు భాగాలుచేసి, ఒక భాగంవారికి వైద్యశాస్త్ర ప్రకారంచాలి మంచి మందులిచ్చే వాషి రెండవభాగం వారికి, వట్టి రంగునీటిని చాలిమంచిమందు అని చెప్పి యిస్తుండేవాడిని. రంగునీటితో ఎక్కువమంది ఆరోగ్యవంతులయితే, అసలు మందులు తీసుకొన్నవారిలో చాలామందిపోయేవారు, నీటికన్నా మందులుబాదిన వారిలో మరణాలు ఎక్కువ.” వీరిఅభి పాయప్రకారం క్రిమిసంబంధ రోగాలకు క్రిమిసంహారానికి మందులు ఉపయోగిస్తాయేమో గాని మిగతా శరీర అనారోగ్యాలను ప్రకృతి భాగుచేయాలే గాని, మందులు పనిచేయవంటారు

జర్మనీలో ఒక భాగ్యవంతునకు జబ్బు చేసినపుడు యిద్దరు వైద్యుల సలహాపొందాడు. వారి సలహాలు భిన్నంగా ఉన్నాయి. ఏ యిద్దరి వైద్యులు ఏకీభవించినా, వైద్యం చేయించుకొందామనీ అతడు యూరపులోని ప్రఖ్యాత వైద్యులందరినీ చూచాడు. అలా 417 మంది సలహాలు పొందేడు వారంతా 1097 మందులు సూచించారు. రోగనిర్ధారణలో ఎవరి ధోరణివారిది. ఏ ముగ్గురు పూర్తిగా ఏకీభావానికి రాలేదు.

ఇవన్నీ స్వల్ప విషయాలలాగ కనబడతాయి. పార్లన్ ప్రకారం స్వల్ప విషయాలను గురించి జాగ్రత్తపడితే పరిపూర్ణత వస్తుంది. పరిపూర్ణత స్వల్పమైనదేమీ కావంటారు. మానసికంగా సక్రమ భావాంశ కృషివల్ల చాలా అవాంఛితులు వస్తుంటాయి.

ఒక సందర్భంలో డాక్టరు దురాండు తనవద్దకువచ్చిన వందమందికి చక్కని పోనీయం అని పంచదార కలిపిన నీరు ఇచ్చి వారంతా తీసుకొన్నాక, పొరపాటున వాంతిచేసే మందు నీచ్యానసి గాభరాగా అబద్ధం

వచ్చేరు. దానితో అచటవున్న వందమందిలోను ఎనభైమందికి భరింపరాని ఏకారం, కొందరికి వాంతులు వచ్చాయి. ఇంతాచేస్తే అది తీపిసీరు మాత్రమే. ఈ విధంగా చెడుభావం చెడును కలిగించినట్లుగా మంచి భావం మంచిని చేస్తుంది.

హరీబ్రాహ్మణ వైద్యులంటారు, ఏ పంటినోబోయే లేక కడుపునొప్పో కాన్నీ గురించినదా అలోచించటంవల్లా పూర్తి భావశక్తి ఏకాగ్రత దానికి తియ్య పెట్టటంవల్ల, అది వందరెట్లు ఎక్కువ బాధను కలిగిస్తుంది. అరిక్ష్యం చేయటంవల్ల బాధ స్వల్పంగా ఉంటుంది. అప్రయత్నంగా మనమందరం మన ఆత్మశక్తులను మన విఘాతానికే ఉపయోగించుకొంటుంటాము, అందులో భయంతోడైన, భావాలుచేసేకీడు అపారంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ నిస్సృహగా ఉండేవారుదాన్ని అంటువ్యాధిగా యితరులకు వ్యాపింపజేస్తారు. ఎవరైనా తెలిసినవారెదురైనప్పుడు, సేరసంగా ఉన్నారు, చిక్కినట్లు ఉన్నారు. అని యిలాంటి సానుభూతి పలకరింపులవల్ల, వీరికి నిజంగా నీరసం, నిజంగా చిక్కటం జరుగుతుంది. అలాంటి మాటలు తరుదుగా వింటుంటే, భయపెట్టే మాటలవల్ల ఎదటి వారిలో చెడుమార్పులు వస్తాయి. అలాంటివి రోగులవద్ద అసలు మోట్లాడకూడదు.

చెడు భావాలు మనస్సులో ప్రవేశించినపుడు, కొన్ని సంతోష విషయాలవైపు మనస్సును మరల్చితే, అవిపోతాయి. ఒక ఆహ్మాయి తీసు కొన్న మందు కుద్రబిషం అని ఒక బంధువు హాస్యంఆడితే, ఆమెకు విషం మిరిగినంతవసే అయింది. అది కాదనీ అతనూ ఆ మందును మింగి ఆమెను శుష్కించినపుడు ఆమె రక్షింపబడింది, అది హాస్యం అని తెలుసుకొన్నాక ఆమె కోలుకొంది.

### 30. గొప్పపరిశోధన

మూడవ నెపోలియన్ అంగీకారంతో ఒక శాస్త్రవేత్త మరణశిక్ష పొందిన హంతకుని ఒకని తీసుకొని ఒక భావప్రయోగం చేశారు. త్వరలో ఒకరోజున అతని రక్తం అంతా శరీరంనుంచి తీసివేసి, ఆ విధంగా అతన్ని చంపటం జరుగుతుందని అతనికి తెలియజేశారు. అది అతడు నమ్మి భయ



పడ్డాడు ఒక రోజున అతని కళ్ళకు గంధలుకట్టి, వదిలేసి అతని శరీరంలో ఒక సూదితోగీస్తూ, ప్రక్కన ఒక కొళాయి తెరచి దానికింద వక పాత్ర పెట్టారు. కొళాయిలోనుంచి వచ్చే నీరు పాత్రలోపడి వచ్చేవప్పుడు ఎంటూ అతను అది తన శరీరంనుంచి బయటకుపోయే రక్తంమొక్క శబ్దం అని పూర్తిగా నమ్మేడు. ఆరునిముషాల్లో అతడు చనిపోయాడు. నిజానికి ఒక్క చుక్క రక్తంకూడా అతని శరీరంనుంచిపోలేదు. అయినా అతడు తలంపు బలంతో పోయాడు. ఆ తలంపుని కొళాయిలోని నీటివప్పుడు బలపర్చింది. ఆ పద్ధితిలో చావునిశ్చయం అని నమ్మేడు. ఆ నమ్మకం నిజం అయింది. దీక్షివల్ల మనస్సులో వచ్చే భావాలతో శరీరంలో మాడ్చులు వస్తాయని రుజువయింది. ఈ కారణంవల్లనే, విషంలేని పాములు కరిచినా, కొందరు వాటిని విషపురుగులని చావునిశ్చయం అని తలంచి అలాంటి గట్టినమ్మకం అనే బలమైన తలంపుతో చనిపోతారు.

ఎవరైనా ముఖం తుడుచుకోరడానికి ఒక రుమాలు యిచ్చి, వారు తుడుచుకొన్నాక మరొకరెవరయినా అది మంచిదిగాదు - ఎవరో గట్టి, చిడుమువారు తుడుచుకున్నారంటే వెంటనే దాన్ని ఉపయోగించిన వారిలో దురద మంట ప్రారంభమవుతుంది.

ఇలాగే కొందరు జబ్బుచేసినపుడు మొక్కులువేసి ముడుపులు కడతారు. అది నయం అయితే ఫలానాది ఇస్తానని ఏ దైవానికో మొక్కుకుంటారు. మంచి నమ్మకం వున్నవారే అలాచేస్తారు కావున అది అందుకు తగిన మంచిభావాలను ధైరాన్ని కలిగించి, త్వరలో కోల్కానేలా చేస్తుంది. నయం అయ్యాక అలా అనుకున్న మొక్కు చెల్లించలేక మళ్ళీ కీడు జరుగుతుందని ఊహించుకొని, లేనిపోని బాధలకు గురి అవుతారు. రకరకాల భావాలు మనలందరిని యిలా రకరకాలుగా ఆడిస్తుంటాయి. ఆలోచనా పటుత్వాన్ని, తెలివిని వినియోగించుకొని హానిచేసే భావాలపై నమ్మకం రాకుండా చేసుకోవచ్చు. విషయాలను సరిగ్గా అర్థంచేసుకోవటంతో ఆశ్చర్య అతి సహజంగానే వస్తుంది.

### 39 భావ అభ్యాసం

పై ఉదాహరణలు మానవజాతి, భావాలు వాటితో ఏకాగ్రత ఏ విధంగా పనిచేస్తాయో నిరూపిస్తాయి. వీటిని పురస్కరించుకొని భావసంకల్పాలతో వివిధ రోగాలు నశించే సుకోపహానికీకూడా ప్రయత్నించి అనేకాలు ఫలితం పొందారు. ఏదైనా శరీరబాధ వచ్చినప్పుడు బాధ పోతుండి, తగిపోతుండి - అని పదేపదే మనస్సులో అనుకోవటంవల్ల అవి క్రమేపీ పోతాయి. ఈ విధానాన్ని ప్రచారంచేసిన యమైలుకో అనువారు ఒకదాన్ని సూచించే మాటలు పదేపదే అనుకోవటంవల్ల దానికి అనుగుణమైన భావాలను మన మనస్సులో బలవంతంగా ప్రవేశపెడతాం. అలాంటి బలవంతపు భావాలపై మనస్సు కేంద్రీకరించేసరికి అవి నిజంగా మారతాయన్నారు. నిద్రలేదేముందు, పోయేముందు ఈ విధంగా పావుగంట ప్రయత్నిస్తే మంచి ఫలితాలుంటా యన్నారు.

మనకు తెలియకనే మనలోని శక్తులు పనిచేస్తుంటాయి. బాహ్య మనస్సు గట్టి సంకల్పాలవల్ల అంతర్ మనస్సు సహకరిస్తుంది విడువని పట్టుదలతో విజయం వస్తుంది. జార్వీమెన్ అనేవారి అమ్మాయి రోగాన్ని యిలాంటి భావ అభ్యాసాలతో కోవ్ డాక్టరు నయం చేయటంచూచి, వారి కున్న 'కిక్కునాప్పులు పోతున్నాయి, అవి శాశ్వతంగా పోతున్నాయి' అని ఈ విధంగా కొన్నిరోజులు చేసేసరికి అవి పోవటంతో వారికి ఆశ్చర్యం వేసిందట. వుంది యూహాశక్తి బలమైన నమ్మకం వున్నవారికి ఈవిధానం యింకా త్వరగా పనిచేస్తుంది. అర్బుర్ట్ అనేవారు వారి ముఖంలో పది సంవత్సరాలుగావున్న నరాల బాధను యీ విధంగా పోగొట్టుకొన్నారు. ఇలా బలవంతర భావసంకల్పంతో రోగనివారణకు ప్రయత్నించేవారు నెమ్మడిగా క్రమేపీ గుణంపొందిన వారుంటారు. నెమ్మడిగా ఫలితాలను ఆశించాలి, వీటిలో యెక్కువమందికి నెమ్మడిగా ఫలితాలొస్తాయి. చాల అరుదుగా కొందరికి వెంటనే ఫలితాలు కనపడతాయి. రోగాలకు తగిన భావాలు మాటలతో సంకల్పించుకొని రోజూ వాటిని మనస్సులో అనుకొంటుండాలి. ఫలితాలు ఆశిస్తూ రోజూ అలాచేస్తే మార్పులు చూడగలుగుతారు. హరి

బ్రాహ్మ అంటారు: “వేచి ఉండగలిగేవారికి అన్నీ లభ్యమవుతాయి. సరి అయిన భావాలతో వేచివుండేవారికి యిది అక్షరాల నిజం.”

ఇలాంటి భావసంకల్పాలు అంతర్ మనస్సులో నాటుకొన్నప్పుడు బాగా పనిచేస్తాయి. నిద్రవచ్చేముందు, నిద్ర మెంకవరాగానే, అంతర్ మనస్సుకు చాల దగ్గరలో బాహ్యమనస్సు ఉంటుంది. కాబట్టి అలాంటి సమయంలో భావసంకల్పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. అంటే నిద్ర మెంతువ గాని సుందిగ్గసమయం, ఇలాంటి ప్రయత్నానికి మంచి సమయం. ఈవిధంగా జబ్బుభావంతో మునిగిపోయిన మనస్సును ఆరోగ్యభావంలోకి తీసుకురావాలి. కళ్ళు మూసుకొని బాధపోందే పథిర ప్రాంతాలకు అంతర్ దృష్టిని నిల్పి, ఆరోగ్య భావాలు సంకల్పించు కొంటుండాలి.

రోగికి వైద్యుడు మందుచీటీ వ్రాసి యిచ్చినంతలో ఆ మందు బాగా పనిచెయ్యదు. దాని ఫలితాంశు గురించి రోగికి వివరంగా చెబితే, అతడు వాటిని ఆశిస్తూ ఎదురుచూస్తుంటాడు కాబట్టి అప్పుడు ఆ మందు చెప్పిన విధంగా పనిచేస్తుంది. మందులు మార్చి యిచ్చినపుడు అది పనిచేయటానికి యిదే కారణం. బలమైన మందును మార్చారు, ఇది పనిచేయవచ్చు - అని విదురుచూస్తాడు. ఆ తరువాత పనిచేస్తుంది.

ఇలా సంకల్పించుకున్న భావాలు దాం తక్కువ మాటల్లో ఉండటం మంచిది. ఇవటమాటలుకాదు ముఖ్యం. వాటితో మనస్సులో పుట్టి భావాలు ముఖ్యం. బాధవున్నపుడు లేదు అనుకొంటే, అది ఉన్నాననే గుర్తుచేసుంది. బాధపోతుంది. అనుకొంటే, క్రమేపీ పోయినట్లు కనబడి తరువాత మాయం అవుతుంది బాధ పోతూవుంది, లేక రోగంపోతూవుంది, 'పోతుంది' అను కోన్నా బాలు. దానితో దానికి సంబంధించిన భావం మనస్సులో కలుగు తుంది, గాన పనిచేస్తుంది

అన్ని రోగాలను ఎదుర్కొని నయం చేసుకొనే శక్తి సహజంగా శరీరానికి ఉంది. పెవిధంగా మనం ఆ శక్తితో సహకరిస్తే ఎలాంటి రోగాన్న యినా నయం చేసుకోవచ్చు. ఈ విధమైన సంహతిచ్చి బాక్టరు అన్ని రకాలరోగాలను కొం డ్రెగ్గనిమిది కావడం నయంచేకారు మిగతా రెండు

భావంలో ఫలితం లేకపోవటం, వారిలో ఈ సంగతులు అర్థం చేసుకొనే శక్తి లేకపోవటం? లేకనమ్మలేకపోవటం కారణం. ఏమందులకు నయంగాని ఉబ్బసాన్ని యీ నిధంగా, రోజూ “పోతోంది అనుకొని నయం చేసుకొనే వారు అసభ్యాకులన్నారని కోవ్ అన్నాడు ప్రజానిను, మధుమేహాన్ని, పక్షవాతాన్ని పోగొట్టినవారూ ఉన్నారు. మందులతో బాటు సంకల్పబలాన్ని జతపరిస్తే ఫలితాలు యింకా త్వరగా వస్తాయి.-

ఓటితో రోగాలు పోవడమేగాదు-మంచి గుణాలూ వచ్చేలా చేసుకోవచ్చు జ్ఞాపకశక్తి, సంతోషభావం, ధైర్యం ఉత్సాహం వృద్ధిచేయవచ్చు భావసంకల్పాలకు తెలివిని ఉపయోగించి ప్రయోగించాలి అందరినీ “నా వద్దకురండి” అంటే ఎవరూరారు “నా వద్దకు రానవసరలేదు. మీకు మీరే బాగుపడవచ్చు” అంటే అతిదూరవస్తారు, అదెలాగో తెలుసుకోవటానికి. మనస్సు అంగీకరిస్తే తప్ప ఏ భావం పనిచేయదుకాబట్టి తగిన వివరాలతో ముందుదాన్ని ఒప్పిస్తే మిగతాదంతా సులువు సంకల్పంకూడా, అందుకు పీలుగా ఉండాలి. బాధ వున్నప్పుడు లేదనుకొంటే కుదరదు మనస్సు అంగీకరించదు. బాధ పోతుంది, అంటే అంగీకరిస్తుంది. గుడ్డిగా నమ్మమన్నా మనస్సు నమ్మదు తగినకారణాలిచ్చి నమ్మించవచ్చు. పిల్లలను బాగా సులువుగా నమ్మించవచ్చు అందరికీ ఉపయోగించేలా అందరూ ఉపయోగించుకోవటానికి అన్నింటికీ పనికివచ్చేలా కోవ్ డాక్టర్ గారు ఒకసంకల్పభావం యిచ్చారు అదేమంటే రోజురోజుకీ అన్ని మంచి విధాన సేను అభివృద్ధి అవుచున్నాను” అని ఉదయం 20 సార్లు సాయం త్రం 20 సార్లు అనుకోమంటారు. దీన్ని పాటించేవారు ప్రపంచంలో చాలా మంది వున్నారు. ఎలాంటి రోగంవున్నా, ఏలాంటి సమస్య అయినా “అన్ని విధాన” అనే మాటలో చేరిపోతాయి. దానితో బాగుపడతారు.

#### 40, భావ సంకల్ప సూత్రాలు

భావాను సంకల్పం చేసుకోవటానికి, అవి పైవిధంగా బాగా పని చేయటానికి కొన్ని సూత్రాలను నియమించారు, మొదటిది ఏమంటే, సంకల్పించిన భావంపై మనస్సు అప్రయత్నంగా కేంద్రీకరించాలి. 2. అలాంటి

సంకల్ప భావోద్రేకంతో వుండాలి. ఉద్రేకంలో దానిశక్తి పెరుగుతుంది. 3. ఒక చెడుభావం వచ్చినప్పుడు, దానివ్యతిరేక మంచిభావాన్ని మనస్సులోకి తెచ్చుకోవటం ద్వారా చెడును బయటకు గెంటాలి 4. సంకల్పాల్ని అంతర్ మనస్సుకు సూచిస్తే ఫలితం సాధించే విషయం అదే చూచుకొంటుంది. 5 మనోసంక్షోభాన్ని ఎంత తగ్గించుకొంటే, అంతాబాగా సంకల్ప భావాలు శక్తివంతమగుతాయి 6. సంకల్పాలను ఎంతగా తరచుగా చేస్తే అంతగానూ పనిచేస్తాయి.

పిల్లలు ఏదీ చెప్పినా నమ్ముతారు. కానీ వారితో మాట్లాడునపుడు, జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎక్కువ నీరు త్రాగితే రొంప వస్తుంది - షజీబోతావు జబ్బు చేస్తుంది-యిలాంటి మాటలన్నీ వారికి చెడుసంకల్పాలుగా పని చేస్తాయి. చిన్నతనంలో పాతుకున్న భావాలు సులువుగా పోవు. ఎక్కువ దూషణ, దండన కూడా వారికి చెరువు చేస్తాయి మోద్దు, బండ పనికి మాలినవాడు అనితిడుతూంటే అలానే తయారవుతాడు. తెలివిగలవారు, మంచిగుణాలవారు, కష్టపడి చదువుతారు, యిలా మెచ్చుకొంటుంటే, అవి వారిలో లేకపోయినా, వాటిని పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

భయాన్ని, కోపాన్ని, విచారాన్ని అడుపులో పెట్టుకోవాలి. బేకరు అభిప్రాయం, అతి కోపం, అతి విచారం జ్వరాలకు దారితీస్తుంది. బెంగ అంజడి కేవలముకు దారితీస్తుందంటారు జారిసాగెట్. కోపంవల్ల లాలాజలం నోటిలో విషపూరితం అవుతుంది. పసిబిడ్డకు పాలిచ్చే లెల్లకి ఆ సమయంలో పెద్ద కోపంవస్తే ఆ బిడ్డకు జబ్బు చేస్తుందంటారు కోప్ డాక్టర్. మానవులను పనికిన్నా బెంగ క్రుంగదీస్తుంది, కాబట్టి అలాంటివి దరిచేరకుండా చూచుకోవాలి.

#### 41. జీవిత విజయం

గణాన్ని గురించి విచారించకుండా, మనకు కావలసింది నిర్ణయించుకొని అందుకు దారులు ఆలోచించాడే ఏమీ చేయలేమనుకుంటే అసమర్థుల మవుతాం. మన దృష్టిలో మనకు విలువ ఉండాలంటారు సిసికో అనే శత్రువేత్త ప్రార్థనలు, ఆద్యష్టరితనాలు వీటిపై నమ్మకం కూడా వృధా అవ

దంటారు. కో, మరియు ఆర్థన్ శాస్త్రజ్ఞులు, వాటివల్ల అదృష్టానికి ఎదురు చూచి ఏదైనా చేయటం జరుగుతుంది. ఎప్పుడూ అపజయాలు గురించి ఆలోచిస్తే ముందుకు సాగలేము, ననుకుడు ఫిర్యాదులు మానేసేవారికి ఆత్మ శాంతి వస్తుంది. అలాగోండురు కావము ప్రకారం చేయదల్చిన పనులను రహస్యంగా ఉంచి చేస్తుంటే ఫలిస్తాయని, వాటిని గురించి స్నేహితులకు చెప్పినా, మరెవరికి చెప్పినా వాటి బలం ఖోతుందంటారు. గొప్పవారంతా ఏదిసాధించినా రహస్యంగానే చేశారు.

పైకి రావాలనుకొని, సదాస్వశక్తిని సందేహిస్తుంటే ఎవరూ పెకి రాలేదంటారు స్వెడ్ మార్కెట్. ఇంకా యిలా అన్నారు: 'నాకేమీలేదు. ఇతరులశక్తి సామర్థ్యం, నాకు లేదు. నాకు అదృష్టంలేదు' అనుకొంటే, అపజయం ఎక్కవయి విజయానికి ఏ ప్రణుత్నం చేయబుద్ధివుట్టదు. ఇలాంటి ఆలోచనలతో ఎవరూ పెకి రాలేరు. చార్లెస్ బాడిన్ అన్నట్లుగానే మనజాతకము మనతో వుంది. అది అదృష్టమో దురదృష్టమో అనే విషయం మన ఆలోచనలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

#### 42. దివ్యశ్రవణం

మన మనస్సుకు ఎదటివారి మనస్సులోని భావాలు తెలుసుకొనేశక్తి ఉంది. బాహ్య మాటలు, వ్రాతలు, సౌంజులు లేకుండానే వాటిని తెలుసుకొనే శక్తి మనస్సునకుందని మైక్లు, రైన్ శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. పాడ్ మోరు అదే చెప్పేరు. పూర్వం తడియా దేశపురాజు క్రోనన్ తన శత్రువుల భావాలు దివ్యంగా మనస్సుతో తెలుసుకొనేవారని చరిత్ర ఆధారాలున్నాయి.

పూర్వం యోగులైన జ్ఞానదేవు, భర్తృహరి, పతంజలి లాంటివారు మనస్సుతోనే దూరప్రాంతాలకు వార్తలు పంపి సమాధానాలు అలానే పొందేవారని స్వామిశివానంద అన్నారు. అంటే టీగెలులేని రేడియోలాగ, బావాను ప్రసారం చేయటం, టీసుకోవటం అనే శక్తులు మనస్సుకున్నాయి. ఏదేకీ మానసిక పరిశోధన గ్రంథాలనెండా యీ విషయాలున్నాయి.

ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలైన విలియం క్రూక్సు, రాలి, లాంసన్, అస్వాల్ట, మేవ్ పీరంటా ధృవీకరించారు.

మానసిక రేడియో అనే గ్రంథంలో సింక్లయరు, యీ శక్తి ఎంత దూరం అయినా పంపిస్తుందని, కొండరిలో యిది జన్మతః ఉంటుందని తేలిచారు కూడా వృద్ధి చేసుకోవచ్చునని అందుకు మానసిక ఏకాగ్రత అవు సరమని! వాటికి యిందులో మంచి ప్రావీణ్యముంది.

#### 43. సహజ గ్రహింపు

స్నేహితులలో కలిసి ఉన్నప్పుడు ఒకరనుకొన్నది మరొకరను కోవటం ఎక్కువగా తెలుసుకోవచ్చు. ఎవరైనా ఏదైనా చెప్పినప్పుడు, నేనూ అలానే అనుకొన్నా అనటం వింటుంటాం. దగ్గరివారు బాధలో వున్నప్పుడు మనలో అశాంతి బయలుదేరుతుంది వాడు మనల్ని గురించి తలవర్ణవల్ల ఆ భావాలు మనవద్దకు వచ్చి అలా అనిపిస్తుంది.

రైస్ వారి అధ్యాపకుని భార్య చెప్పిన ఉదంతం యిలా వ్రాశారు: “నేను ఒక స్నేహితుని ఇంట్లో చదవరంగం ఆడుచుంటే, మనస్సులో అశాంతి బయలుదేరి ఇంటికి పోనోచేసి పాప-ఎలా ఉందని, పనిమనిషిని అడిగితే బాగానే వుందని. నేను యింటికి వెళ్ళేసరికి పొరుగువారు గుంపుగా వున్నారు. పనిమనిషి ఎదురువచ్చి పాప బంకినుంచి పడి తల్లక్రిందులుగా నేలకాడుచుంటే దాతని పోయేవారు చూచి ఆమె కాళ్ళను తప్పించి క్రిందకు దింపారు అలా ఎంత సేపటినుంచి వుందో తెలియదు అప్పుడే మీరు పోనోచేసి పాప బాగానే వుండుచేత ఆ విషయం మీకు చూడటే కంగారు పడ తారని యిచట గుమికూడిన వారు ఏమీ చెప్పవద్దన్నారు” అంది. పాప ప్రమాదంగా తల్లక్రిందులుగా నేలకాడి సమయంలో తల్లినిగురించి రక్షణకు రంచివుంటుంది. ఆ భావం తల్లికిచేరి అశాంతి కలిగింది. ఇలానే కేట్స్ అనే వారిలా వ్రాశారు: “నాలో ఆతృత బయలుదేరింది కూర్చో లేను, మధ్యాహ్నం అంతా పిచ్చిగా తిరిగాను. అందుకు తగిన కారణం కనబడదు. అశాంతి తగ్గటానికి బయలు పెరిగింది. సాయంత్రానికి గదికి వచ్చేసరికి అది భయంగా మారింది. డగ్గరున్న స్నేహితులతో అశాంతికి

కొరణం, నా దగ్గరివారి కెవరికో ప్రమాదం లేక చావు వచ్చివుంటుందని చెప్పాను. మర్నాడు మానాన్న కదిలివెళ్ళే రైలునుంచి జారి క్రిందపడి బాగా గాయపడినట్లు ఉత్తరం వచ్చింది! ఏవరైనా ప్రమాదంలో వున్నప్పుడు దగ్గరవారిని గురించి సహజంగా బలంగా తలవటం జరుగుతుంది. వారు ఎంతదూరంలో వున్నా ఆ భావాలు వ్యాపించి వారివద్దకుపోయి అశాంతిని కలిగిస్తాయి.

హేనెవ్ అనే జైలు వార్డును యిలా వ్రాశారు. “నా జైలులో ఒక స్త్రీ పై అత్యాచారం చేసినందుకు శిక్ష అనుభవిస్తున్న ఒక ఖైదీకొడుకు చని పోయినట్లు ఉత్తరం వచ్చింది. ఆ సంగతి అతనికి చెప్పటానికి కబురుచేసు నీకో చెడువార్ ఉంది, అనేసరికి అతడు : “అవును నాకొడుకు నీటిలో మునిగి చనిపోయాడు” అనేసరికి నాకు ఆశ్చర్యమేసి నీకెలా తెలుసునంటే, నా మనస్సుకు తెలుసు నంటాడు. అతని కొడుకూ అతడు ఎప్పుడూ కలిసి ఉండేవారు చనిపోయేముందు తండ్రిని గురించి తలవటంతో ఆ విషయం భావప్రసారంలో వెంటనే తండ్రికి తెలిసింది.

రాన్ కిన్ యిలా వ్రాశారు : “ఒకరోజు ఉదయం ఓ చిత్రకారుని భార్యకు నిద్రలో భర్తకు పెడిమిదెగి రక్తం వస్తున్నట్లు అనిపించింది ప్రక్కన భర్తలేడు. బోటుపైరు వెళ్ళి వుంటారు అనుకొంది. అతను వచ్చాక చూస్తే అతని పెదం తెగివుంది. ఏమంటే బోటులో హఠాత్తుగా గాలివచ్చి ఒక చెక్క ఎగిరి పెదానికి తగిలి గాయపడి రక్తం వచ్చింది. సరిగా అదే సమయంలో ఆ భావం ఆమెకొచ్చింది” ఇలాంటి భావన ప్రసార ప్రయోగాలు అతి దూరంనుంచి, నేటి అంతరిక్ష యాత్రకులుకూడా భూమిమీద ఉన్నవారితో చేస్తున్నారు.

#### 44. ప్రకృతి సిద్ధం

కొందరిలో ఈ శక్తి ప్రకృతి సిద్ధంగా. పుట్టుకతోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది, సింకర్లు, వారి భార్య మేరీకి యాశక్తి ఎక్కువగా వుందని నాస్తూ ఆమెకొరకు “ఆమె తల్లి ఎవరినైనా పంపితే, వ్యక్తి రాకుండానే ప్రతిఫారి ఆమెకు



తెలిసేది బయటకు ఎవరితోనైనా పోయినపుడు, 'త్వరగా ఇంటిపోవాలి' చుట్టాలు వచ్చా' రనేది ఇంటికివస్తే చుట్టాలుబడేవారు.

ఇంగ్లండులో ఒక మతాధికారికి ఐదుగురు కుమార్తె లుండేవారు. వారిని క్రిరి అక్కచెల్లెండ్రంటారు. వాగు ఎదుటివారు ఏమనుకుంటున్నారో తు. చ. తప్పకుండా చెప్పగలిగేవారు.

వివేకానందుడు అమెరికాలో 1900 సంవత్సరంలో కాలిఫోర్నియాలో యిచ్చిన ఉపన్యాసంలో. "నేను ఒకర్ని గురించి విన్నా. మనస్సు లోని ప్రశ్నలకు సరియైన సమాధానం చెప్పి జరగబోయేవి చెప్పినవారిని, కొందరి స్నేహితులతో సర్దాగా చూడటానికి వెళ్ళేను. మేము అడగదల్చిన ప్రశ్నలు వ్రాసుకొని, కాగితాలు జేబులో పెట్టుకొన్నాం. ఎవరి కాగితంమీద ఏ ప్రశ్నలున్నాయో చెప్పి సమాధానం యిచ్చారు. అతను ఏదో వ్రాసి మడిచి చూడవద్దని నాకిచ్చాడు. అలానే ప్రతివానికి యిచ్చాడు. మా భావిని గురించి చెప్పేడు. ఏదైనా తల్చుకొని కాగితంపై వ్రాయమన్నాడు. ఎవరిష్టంవచ్చినట్లు వారువ్రాశారు. తరువాత అతడిచ్చిన కాగితాలతో పోల్చిచూడ మంటే అదే విషయాలు ఆ కాగితంపైన వున్నాయి అంటే మేము తలవ బోయే ఒక గంటముందుగానే గ్రహించగలిగాడు." ఛార్లెస్ బెడె ఆలాంటి శక్తి వున్నవారి నెందరినో గురించి వ్రాశారు.

#### 46. భావప్రసార ప్రయోగాలు

ఒకవ్యక్తి మనో ఏకాగ్రతతో ఒక భావంపై మనస్సు నిలిపితే ప్రయత్నించే మరో వ్యక్తి ఆ భావాన్ని మనస్సు ద్వారా తెలుసుకోగలుగు తాడు.

ఏంక్లయరు భార్య, ఆమె సోదరుడు ఒక ప్రయోగం చేశారు 13-8-1-28 ఉదయం 11-30 గంటలకు ఒకరికొకరు 40 మైళ్ళదూరంలో వుండి సోదరుడు యిష్టం వచ్చిన బొమ్మ కాగితంపైన వ్రాసి, దాన్ని చూస్తూ కూర్చోవాలి. దూరంలోవున్న సోదరి ఆ బొమ్మ ఏమిదో కాగితంపై వ్రాయాలి. నలుగురు పరీక్షించి ఫలితాలు సరిగా వున్నాయన్నారు. ఏదైనా బొమ్మ సోదరునికిచ్చి చూడమంటే, దూరంగావున్న

అతని సోదరికి అది మనస్సులోకి వచ్చేది. దాన్ని గురించి ఆమె వ్రాసేది. ఇలాంటి ప్రయోగాన్నే 4400 మైళ్ళ మధ్య దూరంవున్న కాలిఫోర్నియా ఐస్లాండుల మధ్య యిద్దరిని నియమించి చేశారు. దూరం ఎక్కువన్నా దగ్గరవాటివలె ఫలితాలు సరిగా ఉన్నాయి. అంటే యిద్దరు పరిచిత వ్యక్తులు దూరంగా వున్నవారు ఆవృమ్మవీమిటా అని తెలుసుకోవటానికి వారి మనస్సు కేంద్రీకరిస్తారు. వారి మనస్సుకు పదే పదే తల్లెదాన్ని వ్రాస్తారు. తరువాత పోల్చి చూస్తే సరిపోతాయి.

#### 46. సాధనమార్గాలు

ప్రతి మనస్సు పెళ్ళమనస్సులో ఒక భాగమంటారు వివేకానందుడు. ఈ కారణంగా మనస్సులన్నింటికీ సంబంధముంది ప్రతిమనస్సుకు అంత రంగికంగా విశ్వం అంతటితోను సంబంధం వుంది. ప్రయత్నముద్వారా ఎంతదూరంలో ఉన్నా ఒకరు పంపే భావాన్ని మరొకరు గ్రహించవచ్చు ఇంకా యిలా అన్నారు: “నేను నా చదురుగా వున్నదే చూడగలను కాని నేనొక వ్యక్తిని చూచాను. అతడు చిట్ట మానుకొని ప్రక్కగదిలో ఏమి జరిగేది చూడగలడు. అది మీరు నమ్మరండి. బహుశా మూడు వారాలలో మీరుకూడా అలా చూడగలిగేలా చేయగలడు వీటిని ఎవరికయినా బోధించ వచ్చును.

మిత్రుల సహాయంతో ఈ దివ్య శ్రవణ శక్తిని (ఔలిపతి) సాధించ వచ్చును కొందరు మిత్రులను ఒక గదిలోవుంచి అందరినీ ఏదో ఒక వస్తువుపై వారి మనస్సును కేంద్రీకరించమని చెప్పి మీరు ప్రక్కగదిలో కూర్చుని, వారు దేనిపై మనస్సును ఉంచారా అని తెలుసుకోవానికి నిశ్చలంగా ఉండాలి వారు పెన్నిలు చూస్తుంటే మీ మనస్సుకు కొట్టవచ్చినట్లు పెన్నిలు అని తట్టుతుంది. పదే పదే అదే భావం వస్తుంది. ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ఏకాగ్రత ఉండాలి కళ్ళుమానుకొని ఏ భావం వస్తుందా అని ఎదురుచూడాలి. అప్పుడు ఏకధాటిగా ఒకే భావం వస్తుంది ఎక్కువమంది స్నేహితులు ప్రక్కగదిలో ఒకేవిషయంపై వారి మనస్సును కేంద్రీకరించ లుంటే, వారి సమ్మిషి భావనాబలం ఎక్కువయి మీకు అతిసులభంగా

తెలుస్తుంది అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ మిత్రుల సంఖ్య తగ్గిస్తూవచ్చి, అవి తెలుసుకోవటం అంబాటుయినాకే ఒకే వ్యక్తితోకూడా అతి సులువుగా తెలుసుకోగలరు, మొదట్లో పావుగంటపడితే అభ్యాసం పెరిగి వెంటనే తెలుసుకోగలరు. రోజూ పయ్యిించటంతో తేలిగా యీ శక్తి వస్తుంది. ముందు పెన్ను, పుస్తకం, వాచి యిలాంటి వాటితో ప్రారంభించి, తరువాత క్రమేపీ వట్టి బావాబలోకి దిగవచ్చు. అవి యిరుపజ్జాంవారు వ్రాసుకోవటం మంచిది. తరువాత పోల్చి చూసుకోవచ్చు. అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ తప్పులు తగ్గి మొత్తం సరిగా ఉంటాయి. తరువాత వ్యక్తులతో ఉన్నప్పుడు వారు మనస్సులో ఎమనుకొంటున్నది అతి సులువుగా మానసికంగా తెలుసుకోగలుగుతారు.

#### 47. దివ్యదృష్టి

దివ్య శ్రవణంవలె దివ్యదృష్టి కూడా మరో మానసిక శక్తి. ఈ శక్తితో జరిగినవి, జరిగేవి, జరగబోయేవి తెలుసుకోవచ్చు అవన్నీ నినిమా చూస్తున్నట్లు దృశ్యాలలాగ కనబడతాయి. ఈ శక్తి ప్రతివారిలోను మరుగు పడి ఉంది. ప్రయత్నంలో మేల్కొనవచ్చు ఇది మామూలు కంటి దృష్టి కాదు, ఆత్మదృష్టి అంటే ఆత్మతో చూడటం అన్నమాట. మామూలుగా ప్రతి వారిలోను యిది స్వప్నాలలో ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది రాబోయే పమాదాలు స్వప్నాలద్వారా ముందుగా తెలుసుకొని జాగ్రత్తపడిన వారి వుడంతాలు చాలా ఉన్నాయి. మానసిక పరిశోధనశాఖవారి గ్రంథాలలో యిది లెక్కలేనన్ని వివరించబడ్డాయి. జాలిన్, బోయిసు అనేవారు వాటి జీవితంలో జరగబోయే ముఖ్యమైన మంచి చెడ్డలు స్వప్నాలలో తెలిసేవని ఎన్నో వివరించారు.

#### 48. స్వప్నాలలో దివ్యదృష్టి

భరిమందికి వారి దివ్యదృష్టి స్వప్నాలలో పనిచేస్తుంది. పెరల్ అనే వారు ఓ పుస్తకంలో ఈ క్రింది ఉదంతం వ్రాశారు. ఒకనరు అనేవారు న్యూయార్కు వెళ్ళటానికి టిటానిక్ అనే ఓడకి పదిరోజులుముందుగా టికెట్లు కొన్నారు. ఓడ మూడు రోజుల్లో బయలుదేరుతుందనగా అది

మునిగిపోయినట్లు కలగన్నారు అదే కల మహ్నాడు కూడా వచ్చేసరికి ఆ విషయం దగ్గరవారికి చెప్పి ప్రమాణం రద్దు చేసుకున్నారు. అది బయలు దేరిన బదవరోజున మునిగిపోయింది. ఇది 15-4-1942లో జరిగింది.

డ్యూబరు వారి క్రందంలో ఆమెడి అనేవారిస్వప్నం యిలా వ్రాశారు: “నాకో కల వచ్చింది. తెలిసిన దారిలో సైకిలు మీద వెళుతుంటే ఓ కుక్క మీదకురికింది దాన్ని తన్నబోయి గురితప్పి కింద పడగా సైకిలు-ఫెడలు విరిగింది ఈ విషయం తల్లితో చెప్పేను. లోగడ నీ కలలు నిజం అయ్యాయి ఈ రోజు సైకిలు మానేయి అందామె. నేనూ అలానే అనుకొన్నా, మధ్యాహ్నం కొన్ని పైక్కు దూరంలో ఉన్న చెల్లికి జబ్బుగా ఉందంటే కల సంగతి మర్చిపోయి వెంటనే సైకిలుమీద బయలుదేరాను. ఒక పొలం గంతలోంచి ఓ పెద్దకుక్క నాపై దూకి కరవబోతుంటే, దాన్ని తన్నబోయి క్రిందపడ్డా. ఫెడలు విరిగింది. అప్పుడు మళ్ళీ కల జ్ఞాపక మొచ్చింది.”

ఎడ్డి అనే ఆమెకు ఎవరినో సంతోషాలు చిత్రహింస చేసినట్లు కల గంది. మహ్నాడు చేపరులో ఒక జూరో ఒకటిని సంతోషాలు చిత్రహింస చేసినట్లు వార్తవచ్చింది. ఇది 1943లో జరిగిందని ఇడిర్ అనే ఆమె వ్రాశారు.

#### 49. మెలకువలో దివ్యదృష్టి

జరగబోయేవి, ముఖ్యంగా ప్రమాదాలు మెలకువలో కూడా కొందరికి కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో అందరికీ తెలిస్తాయి. ఈమ్యు అనే వైద్యులు యిలా వ్రాశారు: “నీమీప్రప్రాంతంనుంచి రందన్ త్వరగా చేరాలని కారులో బయలుదేరాను. వేగంగాపోవటం వాకు అలవాటు నామందు ఓకారు నెమ్మదిగా పోతోంది. దానికి ముందు ఓ లారీ పోతోంది వాటిని తప్పకొని ముందుకు సులువుగా పోవచ్చు. ఎందుకనో నా అంతరాత్మ అలా ముందుకు పోవటానికి యిష్టపడటంలేదు. ఇంతలో వేగంగా ఎదురులో వచ్చే ఒక కారు తలుపు తెరుచుకొని లారీకి అడ్డంకావడంతో అది వేరొత్తుగా ఆగిపోవటం, దాని వెనుకవచ్చే కారు ఢీకొని అండులో వున్న యిద్దరు గాయపడటం జరిగింది. నేను ముందుకుపోయి వుంటే ఆ ప్రమాదం వాకు జరిగేడి. సమ

యాసికి అచటే ఉంచటంవల్ల వారి గాయాలకు కట్టుకట్టి ఆస్పత్రికి తీసుకు పోయాం. అంతకుముందు నా అంతరాత్మ ప్రబోధంతో నాకు మూడు ప్రమాదాలు తప్పాయి. అందుకు నేను తజ్జుడను."

ఇంగ్లండులో ఎడింబర్గ్ వద్ద 1816లో ఒక మతగురువు ఛార్లెస్ లా జరిగించని మానసిక పరిశోధన గ్రంథంలో వుండి 'ఆమె వున్న ఇంటి దొడ్డికి చుట్టూ గోడవుంది ప్రక్కనే రైలురోడ్డువుంది. ఒకనాడు ఆమె పాప దొడ్లో అడుక్కొంటోంది. పిల్లల త్వరగా ఇంట్లోకి తీసుకురా అనే అంత రాత్మ ప్రబోధం ఎక్కువైంది. దాన్ని ఆరిష్యం చేసినకొంటే అది ఆమెకు భయంగాపూరి వెంటనే పాపను లోనికి చెప్పింది అలా తేగానే ఒక రైలు యంజను పట్టాలు తప్పి గోడను వడగొట్టి దొడ్లోకి వచ్చింది పాపను ఇంట్లోకి తేవకపోతే ప్రమాదం జరిగిందే. ప్రమాద పరిస్థితులలో ఒకో సారి అంతరాత్మ ఇలాంటి ప్రబోధాలకు కలిగిస్తుంది

అలాంటి గ్రంథంలోనే 1817లో మెగోరనుకు జరిగిన ఉదంతం ఇలావుంది: 'పిల్లలను ద్రామాకు సినికెళ్ళడానికిగాను రెండురోజులు ముందుగా రిజర్వ్ చిక్కెట్లు కొన్నారు వెళ్ళే ఒకరోజు ముందు, 'పిల్లలను హాలుకు తీసుకెళ్ళవద్దు' అన్నట్లు అంతరాత్మలో తోస్తుంది. హాలుకు వెళ్ళుంటేదని పిల్లలకు చెప్పారు. స్నేహితులు, పిల్లల ఉత్సాహాన్ని పాడు చేశావు అని మందలిస్తుంటే, పిల్లలను చూయారక్క పట్టణం చూపటానికి తీసుకెళ్ళేను. ఆ రాత్రి హాలుకు నిస్సంతుకొని మూడువందలకుపైగా ప్రేక్షకులు చనిపోయారు" ఇలాంటివి జూజువుచేయబడిన వేలాది ఉదం తాలు మానసిక పరిశోధన గ్రంథాలలో వున్నాయి.

తేలెన్ ఆనే ఆమె రష్యాలో 1842లో జరిగిన విషయం ఇలా వ్రాశారు: "ఒకెస్సా నగరంలో గుడ్డిబిచ్చగాడు ఒక అనాధబిడ్డను చేర దీశాడు. ఆమె దారి చూపగా ఆతను యాచించేవాడు. దొరికిన దాంతో ఇద్దరూ జీవించేవారు. ఒక దొంగతనంలో పోలీసులు అనుమానించి బాలికను నిర్బంధిస్తారు. తరువాత బిచ్చగాడు మాయం అయ్యాడు. ఎవరికీ అంతు చిక్కక, ఏమయినా తెలుస్తుండేమో అని మేజిస్ట్రేటు బాలిక నడుగుతాడు. అతన్ని ఒక ఆడది చంపి నిజమేమోనోకి త్రోసివేసేందని చెబుతుంది.

జైలులోవున్న నీకీసంగతి ఎలా తెలుసునంటే, ఏమోగాని అది నిజం అని నా అంతరాత్మకు తెలుసునంటుంది. వెళ్ళగా నీటిగుంటలో గడ్డివాని శవం దొరుకుతుంది. పోలీసులు బాలికను తీసుకొనిపోయిన తరువాత, గడ్డివాడు భిక్షాటనకు పోతుంటే ఆడది వాడిని చంపి ప్రక్కనున్న నీటిగుంటలో త్రోసినట్లు విచారణలో ఋజువైంది. ఆమె అతని భార్య. తీవ్రగానికి యుద్ధంలోకళ్ళు పోయాయి. భార్య అతన్ని వదలి మరో ప్రేయసితోవుంది. ముందు ఆమె నిరాకరించినా తరువాత నిజం అంగీకరించింది. జైలులోవున్న బాలిక చెప్పినట్లుగానే ఆశికి వుండటంతో ఒడిస్సా ప్రాంతం వారందరికి ఆశ్చర్యమేసింది. బాలికకు అతనే ఆధారం కావడంతో ఆమె మనస్సు జైలులోవున్నా, అతనిపైనే వుండటంతో అతనికి జరిగిన ఘోరం ఆమెకు కళ్ళకు కట్టినట్లు కనబడింది. దాన్నిబట్టి నిందితుని పట్టగలిగాడు.

కొన్ని సంవత్సరాలక్రితం ఆస్ట్రేలియాలో ఒక యజమానిగర్హ పని చేసే సీగ్రోబాలుడు అతని తండ్రి చనిపోయాడని ఏడవటం ప్రారంభించాడు. యూరపులోకొన్ని వేలమైళ్ళ దూరంలోవున్న నీ తండ్రి ఇప్పుడే పోయాడని నీకెలాతెలుసునంటే నాకు తెలుసునని ఏడుస్తుంటే అది చూడలేక విమానంలో యూరపు పంపితే, అచటకు కేబులు పంపకపోయినా, అతని ఇంటికి తీసుకుపోవటానికి అతని బంధువులు వచ్చారట. తరువాత అతను యేర్పిన సమయంలో తండ్రిపోవటం నిజం అని కనుగొన్నారు. అదజ్ఞాతాత్మ్యం, అనాగరికంగా ఉండే వారిలోను యీ శక్తి సహజంగా మరుగుపడకుండా వుంటుందంటాడు. చదువు, వివేకం, తర్కం, స్వంత

తెలివి వీటితో ఆధారపడటంతో అది మరుగు పడిందంటారు. ప్రకృతిలో వుండే జంతువులకు, వృక్షాలకు యీ శక్తి ఉందంటారు. అందువల్ల భూకంపం, పెనుతుఫాను, వీధైనా ఘోరవిపత్తు జరిగే ముందు జంతువులు కంగారుగా అరుస్తూ పరిగెత్తుతాయని పక్షులు కంగారుగా దూరంగా యెగిరిపోతాయని కనుగొన్నారు వాటిలో సంచలనం బయలుదేరితే ఏదో జరగబోతుందని వూహించవచ్చు.

### 50. దివ్యదృష్టికి సాధన మార్గాలు

ఈ శక్తి ప్రతివారిలోను మరుగుపడివుంది దీని సాధనకు, అభివృద్ధికి ఎక్కువగా గాఢాభ్యాసం ఏకాగ్రతతో చూస్తారు. గుండ్రది గాఢా ఆకా రాన్ని తీసుకొని ఒక బల్లపై పెట్టి దానిముందు కుప్పీలో కూర్చుని ఎదురుగా వున్న గాఢా గోళంతోకి చూస్తారు. అది చిన్నదైనా, పెద్దదైనా, పరవారేదు. కొందరు చేతి వుంగిరం రాతిలోకి చూస్తారు, కొందరు ఎదురుగా నల్లచుక్క అర్ధరూపాయంతగోడపై నల్లటిరంగుతో పెట్టి దాన్ని చూస్తారు. కొందరు ఆ గోళాన్ని కర్రముక్కపై అమర్చి దానిలోకి చూస్తారు. కొందరు కళ్ళు మూసుకొని మనసులోకే చూస్తారు.

ప్రశాంతంగా కూర్చొని యెదురుగా అమర్చుకొన్న, లాశం లేక చుక్కలాటిదానిలో ఒక బిందువుపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి మూర్తి మనో ఏకాగ్రత చాలా అవసరం. కనురెప్పలు వాల్చకుండా చూడరాదు. మా మూలుగా వాల్చుతూ చూడాలి. అలా చూచేదాంట్లో దృశ్యాలకోసం ఎదురు చూడాలి. రోజూ ఒకే నిర్దితకాలంలో దఫాకి 10 నిమిషాలతో ప్రారంభించి

అరగంటవరకు అభ్యాసం పెంచాలి. గదిలో వెలుగు వుండీ వుండనివిధంగా వుండే ఇంకా మంచిది. ఇలా చేస్తుంటే కొన్నిరోజులు లేక వారాలు ఏమీ కనబడదు, ఎదురుగా వున్నది తప్ప అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ ఎదురుగా వున్నవి క్రమేపీ మాయం అవుతాయి. అంటే మనస్సు అంతర్ ముఖంగా వెళ్ళేసరికి యెదురుగా వున్నవి లేనట్లు అనుకొంటాం. తరువాత ఏదో ముబ్బులు విడిపోతున్నట్లు అందులోంచి కాండి. ఆ తరువాత రకరకాల ఆర్థంలేసి ఎన్నో దృశ్యాలు కనబడుచుంటాయి. అలాంటి సమయంలో మంచి నిద్ర వస్తుంది. అయితే మంచి పట్టుదంతో నిద్రపోకుండా మెలకువగా వుండాలి.

అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ దృశ్యాలు త్వరగా కనబడటమే గాక స్పష్టంగాకూడా వుంటాయి. సినిమా తెరపై చూస్తున్న దృశ్యాలలా కనపడతాయి. తరువాత క్రమేపీ అవన్నీ మీ అడుపుకోకి వచ్చి మీరు కోరుకొన్న లేక బావించిన విషయాలకు సంబంధించినవే కనబడతాయి. అభ్యాసం పరిపక్వమయ్యాక దేన్ని గురించి అయినా సరే మీరు చూడాలనుకొన్న విషయాలను గురించి చూచి సర్వం తెలుసుకోగలుగుతారు.

దీన్ని బాగా సాధించిన పెర్రికిరరు ఇలా అన్నారు: “ఎవరూ ఒకే సారికి అర్థగంటకన్నా యెక్కువ యిలా చేయకూడదు. ఏసాధన అయినా సరే పిచ్చిగా మితంమించి చేస్తే వాటివల్ల అలసట, నష్టం తప్పితే లాభం వుండదు, మోతాదుగా రోజూ చేస్తే ఫలితం బాగుంటుంది.”

బాప్ యిలా అన్నారు: “చిన్న కప్పులో నీరుపోసి అందులో సిరా పోట్లు వేసి ఆ నలుపుతోకి చూడవచ్చు క్రమేణా అందులోనే దృశ్యాలు కన



బడతాయి. ఈ పద్ధతి అందరికి అందుబాటులో వుంటుంది గాఢాగోళం లాంటి గందరగోళాలు అందరికీ లభ్యం కాకపోవచ్చు. ఇది సాధించాలనుకొనేవారు వెంటనే కనబడాలని పొరబడతారు. దీర్ఘకాల సాధనలవల్లే జయం వస్తుందిగాని తొందరపడితే రాదు" సహజంగా ఈ శక్తి యెక్కువగావున్నవారు త్వరలో ఫలితాలు చూస్తారు. మిగతావారు దీర్ఘ అభ్యాసంతో యేకాంతో విజయం సాధించగలుగుతారు. వ్యాపారంలో అందరూ శ్రీమంతులవడేరు. కొందరే మహా భాగ్యవంతులవుతారు. అయినా వ్యాపారం చేసే ప్రతివారికి యే స్వల్పమైనా లాభించకపోదు. అలానే మానసికశక్తులలో కూడా.

మానసిక పరిశోధన సంఘాలవారు యీ విధంగా అనేకమందిని అభ్యాసం చేయమన్నారు. అలాచేసిన ప్రతివారు ఏకాంతో సాధించగలిగారని తెలుసుకొన్నారు. మనం చూచే గాఢముక్క, లేక చుక్క, నీరు పీటిలో ఏమీలేదు. అనలైండి మనస్సులోవుండి పైసయకు మనోఏకాగ్రతకు ఉపకరణ మాత్రమే. కళ్ళు మూసుకొని రెండు కళ్ళ మధ్య దృష్టిని కేంద్రీకరించినా యీ దృశ్యాలు కనపడతాయి.

ద్యూబరు యిలా వ్రాశారు: రోబర్టు అనేవాడు వానికి ఓ బ్రాహ్మణుడు యిచ్చిన ఉంగరాన్ని చేతికి ధరించి, రోజూ దాన్ని చూస్తూనే ఉండేవాడని సాధించాడు. ఏదైనా భవిష్యత్తునుగాని, మరేదయినాగాని తెలుసుకోవాలనుకొనేటపుడు వారిఉంగరంవేపు దీక్షగాచూస్తారు. అప్పుడు నిద్రమత్తు లాంటి స్థితికివచ్చి కావలసిన దృశ్యాలు చూచి వివరాలు తెలుసుకొనేవారు "



ఆత్మ అన్నీ చూడగలుగుతుంది దీనికి అభ్యాసం అవసరంలేదు పావు గంటలో అన్నీ చూచి చెప్పగలుగుతాడు. ఆ విధంగా పలుప్రాంతాలలో అనేకమంది పోయిన సకుక్షుల విశేషాలు చెప్పతారని మంచిపేరు కూడా సంపాదించుకొంటున్నారు. ఐతే చూచిన ప్రాంతాలను, వ్యక్తులను గుర్తింపటానికి, అడిగేవారికి సంబంధించిన బుద్ధులను తీసుకురమ్మని వారితో చెప్పి స్తుతించు పెద్దవారికి ఉన్నంతగా, ఆశలు, తాపత్రయాలు, బాధలు పసి వారికుండవుగాన, మంచి ఏకాగ్రతతో నులుపుగా వాటి దివ్యశక్తితో అన్నీ చూడగలుగుతారు ఆ విషయం వారికి తెలియదుగాన, ప్రత్యేకమున్నవారు చెప్పి సూచించే అన్నీ చూచేలా చెప్పి, వివిధ ప్రశ్నలతో వివరాలు తెలుసుకొంటారు

దివ్యదృష్టితో జరిగినవి, జరుగుతుంటేవి, జరగబోయేవి అన్నీ తెలుసుకోవచ్చునంటారు. ఎంతవరకు తెలుసుకోగలరనేది వారి వారి ప్రత్యేకశక్తిపై ఆధారపడి వుంటుంది, ద్యూబరంటారు : “మొందు సూక్ష్మలోకంలో నిత్యము మును జరిగినవి క్రమేణా భౌతికంగా జరుగుతాయి కాబట్టి అంతర్దృష్టి అనగా దివ్యదృష్టి కలిగినవారు అది తెలుసుకోవచ్చు జరిగినవి, జరగబోయేవి అన్నీ సూక్ష్మలోకంలో కలిసిపోయి ఉండటంవల్ల అమోఘం లేని వారు వాటిని సరిగా చెప్పలేరు అసాధారణశక్తి పొందినవారు చాలి అరుదు. కాబట్టి వాటిపై ఎక్కువ ఆధారపడకూడదు అట్టి అమోఘం ప్రకారం త్వరలో జరిగేవి దివ్యదృష్టికి స్పష్టంగాను చాలి దూరమైన భావిలో జరిగేవి అస్పష్టంగాను కనబడతాయింటారు. అవిజ్ఞానము సమయం సమీపించిన కొండి అవి. చాలి వివరాలతో కనబడతాయి ఒకడు దివ్యదృష్టితో చూచి,

“మీకు ప్రయాణంలో ప్రమాదం అయినా రక్షింపబడతారు” అన్నాడు. ఇక రెండుసంవత్సరాలకు అది జరుగుతుందనగా అది జరగటానికి నాలుగు నెలల ముందునుండి ఇలా చెప్పేడు : “మీకు మిత్రునితో కాళ్ళలో పోతుంటే, రోడ్దెలవాడు బండిలోలుతూ త్రాగివుండటంతో మీ కారు డి కొంటాడు. బండివిరిగి ప్రశ్ని-న పడుతుంది. వాడు గాయపడి రోడ్డుమధ్య రక్తపు మడుగుతో మూలుగుతాడు. చుట్టూ రోడ్దెలు దెల్లాచెడురుగా పడివుంటాయి, సుగ్రాలు బండి వదలి పారిపోతాయి. మీకు, మీ మిత్రునకు ఏమీ గాయాలు తగలవు. మీకాయ నోయిండుతొగల చుట్టూ పోతుంది” అన్నాడు. అచ్చట అలానే జరిగింది.

## 51. అపరాధం నష్టాలు

అనాదిగా శరీరాశంతరం అక్కడ పుంటుందనే నమ్మకం ప్రపంచం అంతా అన్ని మతాలవారిలోను వుంది. అందుచే చావు అనేది శరీరానికిగాని, అత్మకుగాదు చనిపోయాక కూడా స్వర్గపు గణాలలో మార్పువుండదు. బ్రతికుండగా దుర్మార్గంగా ఉండేవారు, చనిపోయాక అత్మరూపంలోవున్నా దుర్మార్గంగానే వుంటారు. అలాగటివారు ఇతరులను ఆవరించి లేక మరో విధంగా పీడిస్తుంటారు. పీడిలో మరీ దుర్మార్గమైనది, మోటవి వాటి తీసికెసి, వస్తువుల కదలికతోమ, శబ్దాలతోను తెలియజేస్తుంటాయి. ఇలాంటి వాటి గురించి భూత ప్రేత పితృచారికింద అనేక గాధలు ప్రచారంలోవున్నాయి. వీటిని గురించి పరిశోధించిన డెర్బి అనేవారు అవన్నీ నిజమే అంటారు.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84

[illegible]

ప్రయత్నాల్లో విఫలమైనప్పుడు కొన్ని అవకాశాలు ఉన్నాయి. వీటిలో కొన్నింటిని పరిశీలించి, వాటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు, కొన్ని సందర్భాలలో, ప్రయత్నం చేయడం వల్ల, కొన్ని అవకాశాలు ఏర్పడతాయి. వీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు, కొన్ని సందర్భాలలో, ప్రయత్నం చేయడం వల్ల, కొన్ని అవకాశాలు ఏర్పడతాయి. వీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

వుండేదికాదు. జీవితం దుర్భరమై వుట్టోగం మానుకొన్నాడు. దీపం వెలిగిస్తే వెంటనే ఆరిపోయేది. ఏదైనా పట్టును పంజరంలో వుంచితే మర్నాటి ఉదయానికి చనిపోయేది ఎన్నిసార్లు అయినా అలానే జరిగేది. పడకగడికి ఏదైనా కుక్కవస్తే కంగారుగా బయటకు పరుగెత్తి మరెప్పుడూ తిరిగివచ్చేది కాదు. కుక్కలు, పశువులు దెయ్యాలను స్పష్టంగా చూడగలవంటారు. నిష్కారణంగా కుక్కలు మొరగటం వీటినిచూచే అంటారు

పూర్వం పారిస్ నగరంలో సినీతార వుండేది. చాలా అందమైంది. ఆమెకు ఎందరో అభిమానులుండేవారు. ఒక యువకునితో రెండున్నర సంవత్సరాలు ఎంతో ఆప్యాయంగావుండి అతడు ఆమెను అమితంగా ప్రేమించేలా చేసింది. చనువెక్కువయ్యాక, అతనిలో ఆమె భరించలేని లోపాలుచూచి అతన్ని వివాహమాడ నిరాకరించి బయటకు పంపివేస్తుంది. ఆ బెంగతో భగ్నహృదయంతో చనిపోయేముందే యువకుడు ఆమె తనను ప్రేమించిన రెండున్నరసంవత్సరాల కాలానికి, మారుగా ఆమె చివరకు చేసిన అన్యాయానికి సరిగా అరితకాలం వేధిస్తానంటాడు. అతడు చని పోగానే రోజునుంచి ఆమె గదిలో రాత్రులు భయంకరమైన అరుపులు విని పించేది అవి బయటవానికి వినిపించేవికావు. వాటిని ఆపటానికి పారిస్ పోలీసులు ప్రయత్నించినకొద్దీ అవి చాలా ఎక్కువయ్యేవి. రెండున్నర సంవత్సరాల తరువాత అవి నిల్చిపోయాయి. అందుకే ఎవ్వరినీ ఏ విధంగాను బాధించకూడదంటారు.

కిరో సాముద్రికవేత్త ఒక ఉదంతం వారూ: 'రైలు యింజను ద్రయివరు అతని స్నేహితుని భార్యను వ్యామోహపర్చి పాడుచేస్తాడు. ఈ సంగతి తెలుసుకొన్న స్నేహితుడు కోపంతో తన భార్యను బిడ్డను చంపి అతడూ ఆత్మహత్య చేసుకొంటాడు. తరువాత రైలు యింజను ద్రయివరు ఒక మలుపు తిరుగుచుండగా యింజను వేగం తగ్గిస్తాడు. కాని ఏదో ఆదృశ్యహస్తం యింజను లివర్ లాగి వేగాన్ని పెంచటానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లు అనిపించింది. దాన్ని వెనక్కునెట్టి ప్రయత్నిస్తే అలా చేయకుండా ఏదో అడ్డగించినట్లు అనిపించింది. ఆ వంకరరోడ్డు సమీపించే సమయంలో రోజూ అలా జరిగేది. ఆ సంగతి అతని స్నేహితులకు చెప్పేవాడు. ఒక వారాశ్మితీకలో ఆ వంకరరోడ్డువద్ద ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలుయింజను ఆ రాత్రి బోల్తాపడి, ద్రయివరు మృతి చెందినట్లు వార్త వడింది. చనిపోయినవాని ఆత్మ అతనికి స్నేహితుడు చేసిన అన్యాయానికి అలా పగతీర్చుకొందని మిగతావారు యీ సంగతి తెలిసిన వారనుకొన్నారు.

ఇలా దయ్యాలే కాకుండా విశేష మానసికశక్తిగలవారు కనిపించినా, దూషించినాకూడా తెడు జరుగుతుండని నమ్మకంకూడా ప్రపంచమంతా వుంది. ఈ క్రింది వృద్ధులారు విదేశాలలో ప్రచారం వున్నాయి.

శ్రీలంకలోవున్న బంగారు బుద్ధ విగ్రహంలో ఒక అమూల్యరత్నం వుండేది. శ్రైవి సైనికం అచటవున్న ముసలి పూజారికి కత్తితో చంపి ఆ రత్నాన్ని దొంగిలించారని చనిపోయేముందు పూజారి అరత్నం చేసిన వధించి దొంగిలించటంవల్ల అది ఎవరివద్దవుందో వాడు సర్వనాశం

అవుతారు అని శపించి చనిపోతాడు. ఈ కామ అనేక శతాబ్దాలుగా అనేకమందిని నాశనం చేశాంది. సిపాయిలు చంపి ఆరక్నాన్ని నూరు అనే ద్వి- సుల్తాను తీసుకొన్నాడు అతని ప్రేమమైన భార్య ఆ రత్నంకోసం అతన్ని చంపింది ఆమెను చంపి దాన్ని కాలిన్ పొందేడు. అతడు యుద్ధంలో మరణించగా, అది చేతులు మారుతూ, వ్యక్తులు మారుతూ వ్యక్తులు చస్తూ తిరిగివచ్చింది యిండియాకు వచ్చి అనేక యుద్ధాలకు దారితీసి యూరపులో ఆస్ట్రేలియాలో ఒక యూదుని వధకు చేరింది. గ్రేటు బ్రిటన్, యూదుని ఉరితీసి దాన్ని తీసుకొని అతడూ ఘోరంగా అంతమవుతాడు.

ఇంకో ఉదాహరణలో ఈజిప్టులోవున్న ఒక అంభమైన శవపేడిక పెద్దెలు అలాంటి కాపలే వుందని పేరు. ఈజిప్టు వెళ్ళిన డగ్లాసుముర్రే, స్నేహితులుచెప్పినా విశ్వాసంపెట్టి అందం చూచి కొన్నాడు. అసతి కాలంలో తుపాకి పేలి చేతికి బలమైన గాయం తగిలింది. తిరుగుప్రయాణంలో ఎన్నో విలువైన వస్తువులున్న రెండు పెద్దెలు పోయాయి. ఈ వివరాలు విన్న ఒక నాగరికురాలు నవ్వి, తను అలాంటిని నమ్మనని ఆ పెద్దె తీసుకొని యిండియాగానే ఆమె తల్లి మేడమెట్లపైనుంచి శారపడి చని పోయింది ఆమెను ప్రేమించిన వ్యక్తి ఆమెను వివాహం చేసుకోవ్వన్నాడు. ఆమె కుక్కకు పిచ్చి ఎత్తింది. ఆమెకు జబ్బుచేసేసరికి హడకెత్తి దాని స్వంతదారు డగ్లాసుముర్రే పెద్దెకు తిరిగిపంపగా అతడు బ్రిటీష్ మ్యాజి యంకు పంపేడు. ఓ చిత్రకారుడు ఆ పెద్దె అందాన్ని చూచి దాని చిత్రాన్ని వ్రాయడానికి నాలుగుసార్లు ప్రయత్నించి నాలుగుసార్లు ప్రమా



దానికి గురిఅయ్యాడు. మూఱ్ఱియం అధికారులూ భయపడి దాన్ని చీకటి కొట్టో పడేశారు

శక్తిగలవారి ఆశ్చర్యదాయక చారి ఆంశ్యంగా పనిచేస్తే శాపాలు మాత్రం త్వరగా పనిచేస్తాయి నిర్మాణం కష్టంతో కూడినది నాశనం చేయటం అతిశయోక్తి అవటమే అందుకు కారణం

కొందరికి భావప్రభావం ఎక్కువుంటుంది. వారిభావం ఒక శక్తిగా మారి వింతపనులు చేయగలుగుతుంది యుపాపియా అనే రైతుకూతురుకు ఇలాంటి శక్తి ఆమె 18వ ఏటనుంచి వుండేది. 20 వయస్సు వచ్చేసరికి 20వ శతాబ్దంలో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందింది. ప్రేక్షకులు యెక్కువ వుంటే వారి తలంపు భావంతో యాతక్తి మరి పెరుగుతుంది.

బేరన్ వారుచూచింది వ్రాశారు : 'అలాంటి శక్తివున్నవారు ఒక బల్ల పైకిలేవాలంటే అది గాలిలోకి లేచింది. అతడు తలంచినవి చేతిలోకి వచ్చేవి' అమెరికాలో వుండే హోం అనేవారు యీ శక్తితో ప్రపంచ పర్యటన చేశారు. 1895లో ఇంగ్లండు వచ్చారు. వాడు ఏదీ భావిస్తే అది జరిగేది. కుప్పలు గదిమట్టూ తిరగాలంటే తిరిగేవి. బల్లలు పైకి లేచేవి సజ్జలోని పూలు ఎగిరివచ్చి అందరిచేతుల్లో పడేవి. విలియం క్రూక్సులాంటి ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలూ అవి చూచి నిజం అన్నారు ఎక్కడున్న సరుకైనా వారు తలంచినంతలో వచ్చి చేతిలో వుండేవి. అలాంటి శక్తుల తోనే కొందరు స్వాములు, బాబాలు, వాధిపెద్దెల్లో జాచుకొన్న హోరాలు, పువ్వులు, విభూతి, కుంకం ఇతర వస్తువులు వారు తలంచినంతలో వారి చేతుల్లోకి వస్తాయి, అవి భక్తులకిస్తారు.

కొందరి సిద్ధాంతానుకారం, కొందరి శక్తిని కొన్ని ఆత్మలు ఆకర్షించబడి, అవి వారు వెచ్చనవన్నీ ప్రీతిగా వేస్తాయి మన సిద్ధాంతంలో అలాంటి వాటిని సిద్ధులసిద్ధులు అంటారు. వాటికి అదృశ్యాలు చేయటం తెలుసు అంటే అలాంటి శక్తి గలిగి వుంటాయి అవి. కొందరిలోవున్న శక్తికి ఆకర్షించబడి వానిద్వారా బాహ్య ప్రపంచానికి అదృశ్యాలను ప్రదర్శిస్తాయి. 15-200 55 93

53. సూక్ష్మ లోకాలు

15-200. 15632

చినిపోయినవారి ఆత్మలు సూక్ష్మలోకాల్లో వుంటాయంటారు వారిలో బాహ్యలోకంవారు సంబంధం కలిగి వుండవచ్చు. అది సాధ్యమే అంటారు థారింగ్‌లన్. స్విడన్‌బర్గ్, ఆఫ్‌డ్రూ, జాన్‌సన్, డేవిన్ లాంటివారు. వారి దివ్యదృష్టిలో సూక్ష్మలోకాలు చూచి, వివరించారని అంటారు వాటికరనం ప్రకారం, మన తరువాత జీవితం సూక్ష్మలోకంలో ఇవటి కన్నా పుత్రా హంగా వుంటుంది. ఉదరభోజనార్థం యేమీ చేయనవుననరానేదు. ఆకలి దవ్వలుండవు. ఎవరికిసర్వా అయిన పనులు వారు వినోదంకొరకు చేస్తారు. ఎన్నటికైనా తలచిపడతలో వెళ్ళగలుగుతారు. అందుకు కార్లు, రైళ్ళు, విమానాలు అవుతాయంటేదు, చూడోయాక కూడా మనకు యిప్పుడు వున్నలాంటి శరీరమే యింతకన్న తేలికగా, స్వచ్ఛంగా కాంతిగా వుంటుంది సదా ఆకర్షణశక్తిని విశ్వమంచి పొందుతూ అంసులుపొందరు. అనేక పోలీస్‌మెన్లు తులు కలుస్తారు అచ్చటా శ్రీ-పురష భేదం, ప్రేమ—వ్యామోహం, వైషమ్యం, ద్వేషం అన్నీ వుంటాయి వాటికావలసిన బట్టలు తలచినంతలో తయారవుతాయి అచట యెన్నో రమణీయమైన దృశ్యాలు, భవంతులూ

వుంటాయి అచటి కాలంచాలా బద్ధంగా, నిదానంగా, తోందరపాటు లేకుండా నడుస్తుంది. అచటివానికి మనసరకులు మామూలుగానే, వాటికి నిజంగానూ కనబడతాయి. భాషతో పనిలేకుండా వట్టభాషలునులువుగా ఒకరినుంచి ఒకరు తెలుసుకోగలరు. మనంచూచే చెట్టు బయటినిద, అసలుచెట్టు దాని మధ్యలో వుంటుండటం అది వారేచూడగలుగుతారు అలానే ప్రతిదీ ఆత్మలు వారు ఏమీ భావిస్తే అవి ఆకారాలుగా తయారయి, ఆ భావంపోగానే అవి పోతాయి. అసలవి అలాకాకుండా యెప్పుడూ వుంటాయి. ఇచట ఊహించుకునేదైవాలు అచట వుండరటం ఇంకా సూక్ష్మలోకాల్లో వుండొచ్చు. ఇచ్చట దుర్మార్గ ఆలోచనలున్నవారు, అచటి వారి ఆలోచనలతో వారిచుట్టూ భయంకర ఆకారాలు సృష్టించుకొనే భయపడుచుంటారు. అందుకు కారణం అనుకొన్నవన్నీ ఆకారాలు ఛరించడమే. ఒకకప్పులో ఇసుకపోసి అందుతో నీరుపోస్తే రెండూ కలసివున్నా, ఇసుకవేరునీరువేరు అలానే ఈలోకం, పైలోకంకలిసివున్నా, దేనికిదే కనబడుతుంది. మనం మెలకువగా ఉన్నప్పుడు ఆ లోకంవారికి నిద్రపోతున్నట్లు కనబడుతుంది. మనం నిద్రపోయినప్పుడు వారికి మెలకువగా వున్నట్లుంటుంది.

కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో అచటి ఆత్మలు యిచటి వారికి కనబడవచ్చు. ద్రస్సన్ అంటాడు: “వారు బయట అర్పితే ప్రక్కన అడుగుంచప్పుడు వినిపించింది. అగ్నిపుల్లవెలిగిస్తే పదిరోజుల క్రితం చనిపోయిన అతని మామగారు కనపడి, ‘సీతో అన్యాయంగా ప్రవర్తించాను, అందుకు నామనస్సు బాధగావుందిక్షమించు’ అంటారు. అతనిపై తనకు ఏంతో గౌరవం ఉన్నట్టికీ ఉండనగానే ఆ ప్రవేళం మాయం అవుతుంది.

హోం అనే వారి సమక్షంలో దెయ్యాలకు భౌతిక ఆకారాలు వచ్చేవట. వారి సమక్షంలో వున్న వారంతా వాటిని చూచేవారు ఎవరైనా భయపడి కంగారుగా అరిస్తే అవి మాయం అయ్యేవట. భయాలు వాటి ఆకారాలను కలిగిస్తాయి. అందుకేనేమో ప్రేతాలను చూచినవారు భయంతో అరిస్తే అవి మాయం అవుతుంటాయి పూర్వం మిడిల్ బ్రో వానేవారు కూడా ఎలాంటి ప్రేతానికైనా భౌతిక ఆకారం ఇచ్చి అందరికీ కనపడేలా చేసేవారట.

దెయ్యం ఉన్నాయని శతాబ్దాలుగా పోగయిన సాక్ష్యాలు కూడా ఉన్నాయి. మనో నిగ్రహం వున్న వారిని అవేమీ చేయలేవంటారు మోస్లే. కొందరి బలహీనులను, బలమైన ప్రేతాలు ఆవరించి, ఇవట తీరని కోర్కెలు తీర్చుకోవచ్చునంటారు. రేడియంలవణాలున్నచోట దెయ్యాలిందలేవు. విద్యుత్ రేడియం శక్తితో పోతుంది. అదివున్న చోట విద్యుత్తు ప్రవహించని కర్రలాంటి వాటిలోకూడా విద్యుత్తు ప్రవహిస్తుంది ఇది చూడటానికి అలివరు బ్లాండు గాజు సీసాలో రేడియంసాల్టు తీసుకొని సత్తు పెట్టెలో పెట్టి ఒక ప్రఖ్యాత దెయ్యాలింకొంపకెళ్ళేరు, ఆరాత్రి ఓ మబ్బులా ఆ ఇంట్లో ఓ ఆకారంవచ్చి స్థంభంలా అయి అది మానవాకారంగా మారింది. అప్పుడు రేడియం సాల్టును బయటకు తీయగానే ఆ భీకరదెయ్యం కంగారుగా అదృశ్యమైంది.

కొందరు వాటి బలమైన తలంపు భావంతో దూరంగా వున్నవాడికి కూడా ప్రేత ఆకారంలో కనపడగలదు. ట్రుక్స్ అనేకస్థల దూరంగా వున్న వాటికి తమ తలంచినంతలో కనబడ గలిగేదట. ఒకేసారి రెండు చోట్ల వూడ

గలిగేది, అలాగే గాడ్ ప్రే కూడా చేయగలిగేవాడని కొందరు పూర్వీకులు వ్రాశారు.

#### 54. ఇతర విషయాలు

ప్రాయిడ్ మానసిక సిద్ధాంతాలు: వీరి పరిశోధనలో ప్రతివాళిలోను ఎక్కువగా కామం ఆవరించుకొని అంతర్గతంగా దాగివుంటుందంటారు పసి బిడ్డనుంచి ముసలివారివరకు మానసికంగా యీ వికారం ఎక్కువంటారు. స్వప్నాలలో గొప్ప వారిని చూడటం, ప్రమాదాలను, జంతువులను, పాము అను చూడటం అన్నీ వికారకోర్కెల లక్షణాలే అంటారు నెరవేరని అణగారిన కోర్కెలు స్వప్నాలలోపైకి వచ్చి నెరవేరినట్లు కనబడతాయంటారు. ఎప్పుడూ ఎవో ప్రమాదాలు, కష్టాలు ఎదురైతే వాటిని జయించకుండా ఆశేజయిస్తున్నట్లు తలగనటం వ్యక్తి అసమర్థతను భయాన్ని సూచిస్తాయంటారు. మనోభావాలు స్వప్నాలలో గూడారంతో సాంకేతిక రూపాల్లో కనబడతాయంటారు మంచివారు స్వప్నాలతో తృప్తి పడతారు, పసిబిడ్డ ప్రతిదానికీ తల్లిపై ఆధారపడివుండి ఆమె ప్రేమ అంతా తనకే ఉండాలని కోరుకుంటుంది. తల్లి, తండ్రిపై చూపే ప్రేమను సహించలేక, తండ్రిపై విరోధభావాన్ని పెంచుకొని భయంతో దాన్ని అణచుకొని అనారోగ్యం పాలవుతుందంటారు.

మానసిక సంక్షోభంతో అనేక రోగాలొస్తాయంటారు. అందుకు అన్నా అనే యువలిగాధ చెబుతారు. 'దీర్ఘ కాలంగా రోగంతో బాధపడే తండ్రికి ఆమె ఉపదర్శలు చేస్తుంది. రాత్రిపగలు తన బాధ్యతగా అలా

చేయటంలో మనస్సుంతా రోగభావంతో నీండుకుండి తండ్రి ప్రక్కకున్న కుర్చీపైన చెయ్యి వ్రేలాడవేసి, నీరసంతో నిద్రపోతుంది. మెలకువ వచ్చాక వ్రేలాడేచెయ్యి తిమ్మిరెక్కి కదలదు. పక్షవాతం వచ్చిందని నమ్మి తరువాత కూడా చేతిని కదపలేక పోతుంది. అలా విచారిస్తుంటే కళ్ళమ్మట నీరు వస్తుంది. తరువాత దైం చూడటానికి వాచీ చూస్తే కంట్లో నీరుండి అంతెలు కనబడవు. అంధత్వం వచ్చిందనుకొంది. లాక్కాలిక అవరోధాలు శాశ్వత మని నమ్మింది. ఉన్న బాధల్లో ఆమె వివేకం పని చేయటం మానింది. ఆమెవాటిని ఉపయోగించలేదు. ఐనా మామూలు తెలివితో వాటిని త్రోసి పుచ్చలేదు. అలా చాలా రోజులు చెప్పగా ఆమె చేతిని కదపగలిగింది. కంటితో చూడగలిగింది.

మరో యువతి తన గొంతుకలో యెదో వుండి క్రిందకు పైకీ కడులు తుందనీ, అది కడుపులోకి దిగిందని భావించి, తరువాత అది కప్ప అను కుంది. అది అసౌధ్యం అని ఎంత చెప్పినా ఆమె నమ్మలేదు. అందుకని బూటక ఆపరేషను చేసి బయటనుంచి తెచ్చిన కప్పను, ఆమె కడుపునుంచి తీసినట్లు చూపించారు. అప్పుడుగాని ఆమెపిచ్చిపోలేదు. అంతకుముందు ఆమె కడులో కప్పకూతలుకూడ వినిపించినట్లు భాని గంతులు అవీ తెలిసి నట్లుండేది. అవన్నీ మాయ అపరేషనుతో పోయాయి.

## 55. అల్పభావాలు

అధిక సంఖ్యాకులు వారిని గురించి వారే చాలా హీనంగా భావిస్తారు స్వశక్తి సామర్థ్యాలు హీనంగా భావించేవారు, జీవితంలో చెప్పకోదగ్గ అభి వృద్ధిని సాధించలేరు. వినయవిధేయతతో వుండటం అల్పభావంకాదు. హీనంగా తలచకూడదంటే గర్వంగా వుండమనికాదు. తవుం ప్రకారం

మనలో రెండు భావాలుంటాయి. అవి ఒకరి స్వర్ణయానికి లోబడటం. రెండవది స్వంత స్వర్ణయంతో యితరులను కాపించటం. రెండూ సమ పాళ్ళలో ఉన్నప్పుడు యితరులతో మన ప్రపంచ సంబంధాలు సరిగా సాగుతాయి. కొన్ని పరిస్థితులలో మనం చెప్పినట్లు యితరులు చేసేలా చూడవలసి ఉంటుంది.

తమను గురించి తాము అల్పంగా భావించేవారు ఎప్పుడూ భయంతోను పిరికిగాను ఉంటారంటారు. చిన్న వయస్సులో పెద్దవారు భయమా అనుమానిస్తూ నిందించటంవల్ల, ఈ హీనభావాలు క్రమేపీ మనస్సులో నిల్చిపోయి వ్యక్తిగతచోరవను పొగడతాయి. వాటిపై అంగీకరించకుండా మనస్సు నుంచి తరిమివేయాలి. ఇంకా వారనేడి, ఇతరులకు ఎక్కువ విలువ ఇచ్చి అత్యునిదను చేయటం వ్యక్తిగతంగా చాలానష్టం. దానివల్ల ధైర్యసాహసాలు తగ్గిపోతాయి. అలాంటి భావాలు మనస్సులోకి రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

### 6. ఆనందానికి దారి

జీవితానికి ఆనందం అతి ముఖ్యం. ఎప్పుడూ నిదానంగా చెడునే పూపించేవారు అడిపొందలేదు. వివేకానందుడన్నారు. “ఎప్పుడూ మంచే జరుగుతుండునే భావంతో ఉండాలి. మనలోని లోపాలను లేమిని గురించి దుఃఖిస్తే ఏమీ లాభంలేదు.”

ఈ సందర్భంలో కార్లరు సిద్దీకివ్ సలహాలు తాగుంటాయి. వాటి ప్రకారం, ఆనందం బయటినుంచి నిలవంతంగా దానంతట అడి రాదు. ఆ భావం మనస్సులోనుంచే పుట్టాలి. భాగ్యం ఉండి, అనుకొన్న అమూల్యుని వివాహమాడి, లోకంలో పేరు ప్రఖ్యాతులు పొందినంతలో అలాంటి వారంతా ఆనందంగా ఉన్నారనుకోవటం పొరపాటు జీవితంలో ఎన్నో

విజయాల సాధించిన వారెందరో చాల మోక్షమైన అశాంతితో ఉంటారు. దీనివల్ల అనేకమారు, వారి ప్రత్యాఘాత పరాకస్థాయి చేరిన సందర్భంలో ఇలా అన్నారు. “నా విచారంతో అరిసిపోయాను, మామూలు ప్రజల సంతోషం కూడా నాకు లేదు. సరిసంపదలు, పేరు ప్రఖ్యాతులు, అధికారం, సుఖ శాంతులున్నవారికి వాటిని పెంచగలవేమో గాని సృష్టించలేవు. అసలైన ఆనందం నిర్మల అనుబంధ అనురాగాలతో వస్తుంది. నేను వంటకెని, అందరూనటనగా మెచ్చుకొనేవారే. ఇది నేను భరించలేని నిజం. సామాన్యుడు భూమి బల్లపరువుగా ఉండడమే నీయంగా జీవించి చనిపో గలడు ప్రతిభావంతులు అంత తేలిగ్గా ఆనందించలేరు” శక్తికి మించిన కోర్కెలు లేకుండా. పరిస్థితులకు లోబడి, ఉన్న దానితో తృప్తిపడగలిగే వారే సుఖించగలరంటారు.

బుద్ధుడు, క్రీస్తు, మామూలు ప్రపంచ పరిస్థితులలో సుఖంగా ఉండటం అసాధ్యం. అవి వ్యాపారం, స్వార్థం, పగలు యుద్ధాలతో నిండి వుండే ఈ లోకంలో దొరకవచ్చారు బుద్ధుడులాంటివారు కోర్కెలను అడుపులో పెట్టుకొని బుద్ధిని జయిస్తే శాంతి వస్తుందన్నారు. చాలామందికి అలాంటి వావాలే అవునరమవుచున్నాయి. స్వప్న జగత్తే వారి ఆరాధ్య మవుతుందంటారు పిట్రికిన్. ఇంకావారు చెప్పింది యీ లోకంలో అన్ని వదులుకోవటంవల్ల బాధలు మరి పెరుగుతాయని, ఉన్నవాటితో మనస్సును అడుపులో పెట్టుకొని తృప్తిపడితే ఆనందం కావలసినంతగా వుంటుందంటారు. చిన్నపిల్లలవలె ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆనందించటం నేచ్చు కోవాలిగాని అది దానంతట అది రాదంటారు.

సోరెన్సన్, మాటిన్ ఆనందానికి క్రింది సలహాలిచ్చారు గృహజీవి తండ్రి దంపతులు ఎవరి యిష్టప్రకారం వారు చెలాయించాలనుకుంటే



గృహం నరకం అవుతుంది. సహనం, అభిమానం యిచ్చి పుచ్చుకొంటూ ఉండాలి. దయాదాక్షిణ్యాలు, విశాల హృదయం ఆనందాన్ని పెంచుతాయి. అసూయ, పచ్చి స్వార్థం బాధలను ఎక్కువ చేస్తాయి ఇతరుల ధూషణకు బాధపడకుండా ఉండే శక్తిని పొందాలి వాటిని పట్టించుకోకుండా ఉండగలిగే వారి మనోశాంతి, ఆనందం స్థిరంగా వుంటుంది.

### 57. రంగుల ప్రభావం

చెట్లపైన, జంతువులపైన, రంగుల ప్రభావం ఉందని బర్బాంకు, స్టీవెన్సు అనేవారు రుజువు చేశారు. లారెన్సు బెండిటు, రంగుదీపాలతో వైద్య ఫరిశోధనలు చేశారు. ఆకుపచ్చకాంతి శరీరవాపులను, మంటలను, నొప్పిని, నరాల సంఘటనాన్ని తగ్గించి చల్లబరుస్తుందన్నారు. నీలకాంతి క్రిమిసంబంధ రోగాలు రాకుండాను, రక్తంలేమిని సరిచేయటానికి వుపయోగిస్తుంది. పసుపు కాంతి మనోవికాసం కలిగిస్తుంది. ఎరుపువృద్ధిక్త పరుస్తుంది. ఊదారంగు కాంతి, గుండె, ఊపిరితిత్తులకు, రక్తవాళాలకు మేలుచేసి ఆత్మవికాసానికి దారితీస్తుంది.

రోడ్డు అనేవారు పై విషయాలంగీకరించి, అన్నింటికన్నా ఊదా కాంతి శక్తివంత మన్నారు. నలుపు మనో వికారాన్ని, బెంగను, చెడును పెంచటం చేస్తుందని, తెలుపు దానికి వ్యతిరేక గుణాలనీ అన్నారు.

కేసను పరిశోధనల ప్రకారం ఎర్రరంగుం గోడలమధ్య తగవులాడు కొనేవారు, ఆకుపచ్చగదిలో కాంతిగాను, ఎరుపుగదిలో అసురాగంతో వుంటారన్నారు. గచ్చకాయరంగు, భయాన్ని పుట్టిస్తుంది. భయపడేవారు

ముదురు నీలంరంగు దోర (ట్రౌన్) రంగుదుస్తులు, ఒకటి తరువాత ఒకటి రోజూ మార్చి ధరిస్తే భయం పోతుంది. బంగారుభాయ దుస్తులు కూడా అందుకు ఉపయోగం గులాబిరంగు దుస్తులు స్వార్థాన్ని తగ్గిస్తాయి. దోర రంగు స్వార్థాన్ని పెంచుతుంది. ఇంటికి, ఇంటిలోని మంచంకు, కుర్చీలు, తెరల గుడ్డలు, తరించే ఐట్రలరంగులు పై విషయాలు దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్ణయించటం మంచిదన్నారు.

### 58. జ్ఞాపకశక్తి

నిత్యజీవితంలో యిది చాలా ఉపయోగం. అభ్యాసంతో బాగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. కాదలసినవి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటం, అవసరం లేనివి మర్చిపోగలగటం మంచి మెదడు లక్షణం అంటారు తవులన్. అయితే చాంపండికి అవసరమైనవి పుట్టుకొచ్చు. అనవసరమైనవన్నీ బాగా జ్ఞాపకముంటాయి. జ్ఞాపకశక్తిలేదు. ఏమి గుర్తుపెట్టుకోలేరు అనుకోవటమే అందుకు కారణమంటారు. విద్యార్థులు చదివినా గుర్తువుంచనని ముండుగా నిశ్చయించుకోవటంతో నిజంగానే అది అలా జరుగుతుంది. ఇది సహజంగా అందరికీ బాగానే వుంటుంది. ఎప్పుడైనా ఏదైనా గుర్తుకు రానప్పుడు అలాంటిభావం మనస్సులోకి వచ్చి స్థిరపడి, ఆ భావబలంతో వారి శక్తికి హాని కలిగించుకొంటారు. భావశక్తి అంతకు కారణం. ఒకవ్యక్తి రైళ్ళ రాకపోకల పట్టిక ఒకసారి చూచినా, నెలకొని అనంతరం కూడా దాన్ని సరిగా చెప్పగలిగేవాడు. అయినా అతని గొడుగును ఎక్కడకెక్కడే అక్కడ మర్చి పోయేవాడని, లిటిల్ అన్నారు కొన్ని పుస్తకాలు అందరికీ సహజం.

దానితో జ్ఞాపకశక్తి పోయిందనుకోవటం చాలా పొరపాటు. మూల అధి ప్రాయోగంతో అలా అనుకోవటం

ఎవరు వేర్వేరి అభ్యాసం చేసుకొంటే వాటిని గుర్తుపెట్టుకోగలుగు తారు ఎప్పుడూ అంతెంతో పనుండేవారు వాటిని సులువుగా గుర్తుంచు కొంటారు జ్ఞాగపి సర్దా ఉన్నవారికి మారుమూల పేర్లు గుర్తుంటాయి. అలానే సైన్సు విద్యార్థులకు ఎన్నో కష్టమైన పేర్లు గుర్తుంటాయి అవి మిగతావారికి పంకటానికి నోరు తిరగదు. అవన్నీ అభ్యాసంతో అజపడు తాయి. ఎవరికేడి అభ్యాసముంటే అవి సులభంగా గుర్తువుంటాయి అభ్యాసం చేయనివి గుర్తు ఉండటం లేదు. వాటిని దానితో జ్ఞాపకశక్తి లేదనుకోవటం, అభ్యాసం ఉన్నవారితో, ఒకరి ప్రత్యేకతతో పోల్చి చూచుకోవడం చాలా పొరపాటు మీ ప్రత్యేకత మీకుంటుంది అదంతా అలవాటుమీద ఆధార పడి ఉంటుంది దైరుకు కొంతలు గుర్తున్నా మిగతా తెలియని విషయాలు అలా ఉండవు. పదిది అలవాటుపైన ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఏదైనా ఎక్కువసేపు నేర్చుకొన్నాక లేక చదివేక విశ్రాంతి తీసు కొంటే దీర్ఘకాలం గుర్తుంటుందని, కష్టమైనవాటిని ఎక్కువసార్లు చదివితే దుర్మంటాయని మఱుచ్చు కనుగొన్నారు. విలియమ్ బ్రోస్నీ అనే ఆంగ్ల మానసిక శాస్త్రవేత్త జ్ఞాపకశక్తిపైన చేసిన పరిశోధన ఫలితాల వివరాలు యీ క్రింద ఉన్నాయి

ఏదైనా చదివి కొంతసేపటికి అందులో చాలవిషయాలు మర్చిపోయి ఏమో కొన్ని మాత్రం గుర్తులో వుంటాయి. అవి మాత్రం చాలాకాలం గుర్తుంటాయి దాన్నే యింకానూ చదివితే దీర్ఘకాలం గుర్తువుండే వాటి సంఖ్య ప్రతీసారి పెరుగుతుంది.

ఒకేసారి రెండురకాల పుస్తకాలను వెంట వెంటనే చదివితే ఏమీ సరిగిరావు మనస్సులో అవి మిశ్రం అయి గందరగోళంగా వుంటాయి ఈ కారణంగా విద్యార్థులు ఒక పుస్తకం చదివిన తరువాత అది మెదడులో స్థిరపడటానికి కొంత విశ్రాంతి తీసుకొన్నాక రెండోపుస్తకం అంటే మరో రకం విషయాలను చదవాలిగాని వెంటనే చదవకూడదు.

ఒక పుస్తకాన్ని ఒకేసారి చదివితే కొన్ని భాగాలెవీ బాగా గుర్తుంటాయి. ఇంకోసారి చదివితే ఆ సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఎన్నిసార్లు చదివితే ఆ సంఖ్య అంత బాగా పెరిగి అవన్నీ మొత్తం తెలుస్తాయి. అయితే ఒకే పుస్తకాన్ని ఒకేరోజున పదిసార్లు చదివేదానికన్నా, పదిరోజుల్లో పదిసార్లు చదవటంలో చాలా బాగాను, దీర్ఘకాలం జ్ఞాపకమంటాయి.

ఒక పుస్తకంలోని కొంతభాగాన్ని అనేకసార్లు చదివి తరువాత మిగతా భాగాలను అలానే చదువుతూ వచ్చేదానికన్నా మొత్తం పుస్తకం ఒకేసారి చదివి, అలా మొత్తంగా కొన్నిసార్లు చదవడంవల్ల మెదటి పద్ధతి కన్నా రెండో పద్ధతిలో చదివిన విషయాలు బాగా జ్ఞాపకమయ్యాయి. అంటే కొంచెం కొంచెం చదివేదానికన్నా మొత్తంగా చదివే పద్ధతి మేలు. ఈ పద్ధతి విద్యార్థులకు పరీక్షలముందు ఎక్కువ వుపయోగం. ఒక సబ్జెక్టును తీసుకొని, ఒక చాప్టరు నాలుగుసార్లుగా చదువుతూ అలా పుస్తకం పూర్తి చేసేదానికన్నా మొత్తం పుస్తకం వరుసగా నాలుగుసార్లు చదవడంవల్ల ఎక్కువ విషయాలు గుర్తుంటాయి. ఈ విధంగా విద్యార్థులు పాఠాన్ని చదవడంవల్ల వారికి చదివినవి బాగా గుర్తువుంటాయి.

సాధన చేయటంద్వారా జ్ఞాపకశక్తిగూడా కావలసినంతగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. అందుకు ఏదైనా ఒక పుస్తకంలో ఒక పేరా శ్రద్ధగా చదివి పుస్తకం మూసి చదివినవి గుర్తుపెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. మొదట్లో కొన్ని మాటలు మాత్రం గుర్తువస్తాయి. తరువాత ఇంకో పేరా చదివి చేయాలి. అలా చేసినకొద్దీ జ్ఞాపకానికి ఎక్కువ గుర్తులు వస్తాయి అలా కొన్ని నెలలు చేసేసరికి మొత్తం అంతా సరిగా జ్ఞాపకం చెచ్చుకోగలుగుతారు. అది విజయం అయ్యాక రెండు పేరాలు ఇంకా ఎక్కువగా చదివి సాధన చేయవచ్చు.

ఈ రకమయిన సాధన రోజుకి ప్రారంభంలో అరగంట చేయాలి. క్రమేణా ఒక గంటవరకు దాన్ని పెంచవచ్చును. మితంగా చేయాలిగాని నీరసం వచ్చేలా ఒకేసారి ఎక్కువ ప్రయత్నించరాదు ఈ విధమైన సాధనతో యీ శక్తి మీకు కావలసినంతగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చును.



